



Ana Cláudia Moreira Isidro

O MEDO DA INTIMIDADE
UM ESTUDO QUALITATIVO À LUZ DA TEORIA DO DESENVOLVIMENTO
PSICOSSOCIAL

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

2012

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

O MEDO DA INTIMIDADE

Ana Cláudia Moreira Isidro

junho de 2012

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, na área de Psicologia Clínica e da Saúde, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora ***Maria Emília Costa***.

(F.P.C.E.U.P.).

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os que me acompanharam ao longo do desenvolvimento deste projeto, em especial:

À Professora Doutora Maria Emília Costa por todo o carinho, compreensão e apoio nos muitos momentos em que a surpreendi nos corredores com dúvidas e receios. Por todo o ensinamento que me proporcionou ao longo deste percurso.

À Doutora Maria Pedro Sobral por me aquietar tantas vezes e pela paciência e energia que me transmitiu em cada encontro, em cada reflexão.

A todos os entrevistados, pela disponibilidade e por terem tornado este desafio possível.

A todos os meus amigos. À Neca, à Nitinha, à Loirinha e à Zini, por serem as minhas amigas de sempre, as minhas confidentes e as minhas desencaminhadoras. À Diana por estar sempre aqui.

À minha madrinha Ritinha pela franqueza que tanto a caracteriza, por todos os chás e todas as conversas. Às minhas afilhadas por me fazerem sorrir sempre. À Grany por todas as palhaçadas, por toda partilha, por me obrigar a ir às aulas, por ser a colega incansável que me ouve quando eu falo sem parar.

Aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio e pela força de sempre. Por me terem “ensinado” a ser persistente, paciente e a perseguir sempre os meus objetivos.

Ao João, por ser um pilar na minha vida, por acreditar sempre em mim e por me fazer a pessoa mais feliz do mundo.

RESUMO

De acordo com a perspectiva do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson, cada uma das crises psicossociais que o indivíduo atravessa precipita um momento crucial, possibilitando o seu crescimento e diferenciação (Erikson, 1972). Por sua vez, a intimidade é valorizada como um processo relacional positivo que implica, simultaneamente, reciprocidade e autodiferenciação (Derlaga, 1984). A capacidade de ser íntimo vai para além da validação e da aceitação por parte do outro, implicando a validação do indivíduo por si próprio (Costa 2005). O presente estudo tem como objetivo geral explorar a relação entre o medo da intimidade e a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Neste sentido, realizaram-se dez entrevistas presenciais com indivíduos que apresentam valores elevados e baixos de medo da intimidade. Os resultados sugerem algumas diferenças entre os indivíduos dos dois grupos e vão de encontro à teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Os indivíduos com níveis baixos de medo da intimidade parecem apresentar alguma tendência para se situarem mais nas categorias da *confiança*, na categoria da *identidade* e, por fim, na categoria da *intimidade*. Por sua vez, a tendência dos indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade parece ser a de se situarem mais nas categorias da *desconfiança*, na categoria da *confusão* e, por fim, na categoria do *isolamento*.

Palavras-chave: Intimidade; Medo da intimidade; Teoria do Desenvolvimento Psicossocial.

ABSTRACT

According to Erikson's perspective on psychosocial development, each of the psychosocial crises the individual goes through precipitates a crucial moment, allowing his growth and differentiation (Erikson, 1972). Regarding intimacy, it is valued as a positive relational process that simultaneously implies reciprocity and auto-differentiation (Derlaga, 1984). The ability of being intimate goes beyond the validation and acceptance by others, implicating validation by the individual himself (Costa, 2005). The present study aims to explore the general relationship between fear of intimacy and Erikson's theory of psychosocial development. In this sense, ten interviews were conducted with individuals with high and low levels of fear of intimacy. The results suggest some differences between the two groups of individuals and in line with Erikson's theory of psychosocial development. Individuals with low levels of fear of intimacy seem to have a tendency

towards *trust*, *identity* and finally, *intimacy*. In turn, the tendency of individuals with high levels of fear of intimacy seems to be most associated with *distrust*, *confusion* and *isolation*.

Key-words: intimacy; fear of intimacy; psychosocial development.

RÉSUMÉ

Selon la perspective du développement psychosocial d'Erikson (1972), chaque crise psychosociale, par que l'individu passe, précipite un moment crucial, permettant leur croissance et la différenciation (Erikson, 1972). La présente étude vise à explorer la relation générale entre la peur de l'intimité et la théorie du développement psychosocial d'Erikson. A cet effet, ont été réalisés dix entretiens individuels avec des personnes qui avaient des niveaux haut et bas de peur de l'intimité. Les résultats suggèrent des différences entre les deux groupes d'individus et vont à l'encontre de la théorie du développement psychosocial d'Erikson. Les personnes ayant un faible niveau de peur de l'intimité semblent avoir une certaine tendance à se plus situer dans les catégories de la confiance, dans la catégorie de l'identité et, enfin, dans la catégorie de l'intimité.

Mots-clés: intimité; peur de l'intimité; perspective du développement psychosocial.

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I: A Intimidade e o Medo da Intimidade.....	4
1.1. A intimidade.....	5
1.2. O medo da intimidade	9
CAPÍTULO II: Teoria Psicossocial do Desenvolvimento	10
CAPÍTULO III: Metodologia.....	19
3.1. Enquadramento Metodológico do Estudo.....	20
3.2. Metodologia de Investigação Qualitativa	21
3.2.1. Procedimento de recolha da informação: entrevista	22
3.2.2. Constituição e caracterização da amostra	23
3.2.3. Procedimento de tratamento da informação recolhida: análise de conteúdo	24
CAPÍTULO IV: Apresentação dos Resultados	26
4.1. Confiança básica vs. Desconfiança Básica	27
4.1.1. Indivíduos com níveis reduzidos de medo da intimidade	27
4.1.2. Indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade	29
4.2. Identidade vs. Confusão.....	31
4.2.1. Indivíduos com níveis reduzidos de medo da intimidade	31
4.2.2. Indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade	33
4.3. Intimidade vs. Isolamento.....	34
4.3.1. Indivíduos com níveis reduzidos de medo da intimidade	34
4.3.2. Indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade	37

CAPÍTULO V: Análise e Discussão dos Resultados	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	51

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Guião da Entrevista Semiestruturada

Anexo 2. QCMÍ (Sobral & Costa, in prep.)

Anexo 3. *Email* a convidar para participação na entrevista presencial

Anexo 4. Consentimento Informado

Anexo 5. Caracterização dos Participantes

Anexo 6. Codificação do discurso dos participantes

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Sistema de categorias e subcategorias



INTRODUÇÃO

*“Relações de amor são desejadas e idealizadas,
e são um laboratório psicológico do desenvolvimento.”*

(Costa, 2005, p. 9)

Tendo por base a teoria psicossocial de Erikson (1972), o processo de desenvolvimento do indivíduo ocorre ao longo de oito fases distintas, às quais designou de *estádios*. Este desenvolvimento tem por base um princípio epigenético, no qual o crescimento ocorre, em função de um plano de base, ao longo do tempo e no espaço. Deste modo, o desenvolvimento do indivíduo ocorre ao longo do ciclo vital e cada fase de desenvolvimento influencia a seguinte (Rabello & Passos, 2002).

De acordo com a perspectiva supracitada, a intimidade desenvolve-se no início da idade adulta, no estágio *Intimidade vs. Isolamento*. A intimidade, do ponto de vista de Erikson, pressupõe uma verdadeira fusão ou entrega de si próprio ao outro e quando o jovem adulto não é capaz de estabelecer relações íntimas com os outros, as suas relações tenderão a ser estereotipadas com um profundo sentimento de *isolamento* (Costa, 1990). Note-se que a resolução de um estágio psicossocial ocorre de forma independente da resolução do estágio anterior, no entanto, a qualidade dessa resolução está dependente da qualidade de resolução dos estádios anteriores (Costa, 1990).

Assim sendo, através do presente estudo pretende-se explorar de que modo o medo da intimidade, enquanto resolução negativa do estágio *Intimidade vs. Isolamento*, poderá estar relacionado com a resolução negativa de estádios anteriores, nomeadamente os que põem em causa a confiança e a identidade do indivíduo.

A realização da presente investigação visa salientar a importância de, em contexto clínico, ter em conta a história desenvolvimental do indivíduo de modo a ser possível avaliar se a sua resposta a determinados acontecimentos e se as suas características sujeito presente se devem ao momento atual pelo qual o indivíduo atravessa, e que o faz reagir de determinado modo, ou se, por outro lado, este tipo de respostas e características manifestadas podem ser o resultado do seu processo desenvolvimental, do ponto de vista psicossocial.

No primeiro capítulo deste estudo, será apresentada uma síntese de várias perspetivas sobre intimidade, bem como os seus pressupostos.

No segundo capítulo será apresentada a Teoria do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson, focando essencialmente os estádios *Confiança básica vs. Desconfiança básica*, na infância, *Identidade vs. Confusão* na adolescência e *Intimidade vs. Isolamento* na idade adulta.

No terceiro capítulo, o enfoque recai sobre a metodologia de investigação qualitativa, sendo que a análise dos respectivos resultados se encontra exposta no capítulo seguinte. Por fim, no último capítulo é apresentada uma súmula dos resultados analisados no capítulo quatro, e elaborada uma reflexão acerca dos mesmos.

CAPÍTULO I

A INTIMIDADE E O MEDO DA INTIMIDADE

“Ao falarmos de intimidade pisamos um terreno lábil e com grandes dificuldades de definição. Se é difícil de definir, quão difícil será de viver e construir?” (Costa, 2005, p. 17)

1.1. A intimidade

Do ponto de vista do senso comum, o termo intimidade remete para algo que é pessoal, interno, pouco partilhado, experienciado de forma geralmente forte em termos emocionais. Trata-se, portanto, de um conceito difícil de definir, mas que todos parecem conhecer o seu significado. No entanto, a intimidade é dotada de uma enorme complexidade, que vai para além do conhecimento geral, o que poderá estar na base da dificuldade na sua definição.

Derivada do latim *intimus*, a intimidade significa algo que é interno, interior. (Hatfield & Rapson, 1993). A intimidade é valorizada como um processo relacional positivo implicando, simultaneamente, reciprocidade e autodiferenciação (Derlaga, 1984). Clark e Reis (1988, p.628, cit in Hatfield & Rapson, 1993) definem-na como sendo “*o processo em que o indivíduo revela sentimentos e informação relevante acerca de si próprio ao outro e como resposta sente-se compreendido, validado e cuidado*”.

Isto é, a intimidade baseia-se na troca privada, nas experiências subjetivas de cada indivíduo, e, portanto, envolve o mais íntimo dos aspetos de si mesmo. Além disso, é vista como um transacional em que a importância é dada ao processo de partilha (Derlaga, 1984),

Prager (1995) refere ainda que a intimidade se caracteriza por três componentes: pela autorrevelação, pela escuta ativa e compreensão, e pelo afeto positivo entre os parceiros. De acordo com o autor supracitado, o conceito de intimidade pode ser separado por dois conceitos básicos: *interações de intimidade* e *relações de intimidade*. Por *interações de intimidade* pode-se compreender as trocas comunicacionais com um terceiro, que ocorrem em determinado momento específico e podendo não estar inseridas, necessariamente, numa relação. Por sua vez, as *relações de intimidade* são constituídas por um conjunto de interações de intimidade, por sentimentos recíprocos de confiança, afeto e coesão (Prager, 1995).

Tendo em conta estes dois conceitos básicos apresentados pelo autor, Costa (2005) considera que este enfatizou a componente comportamental da intimidade, em detrimento

do seu significado. Neste sentido, a autora optou por substituir *interação de intimidade* por *experiência de intimidade*, englobando o significado que o indivíduo atribui à interação (Costa, 2005).

De salientar que é possível *estar* numa relação, existindo funcionalidade e compromisso na mesma, e não se *ser* numa relação (Costa, 2005). Isto é, *ser-se* numa relação exige identidade, intimidade e investimento. Por sua vez, ao conjugar o *ser* e o *estar* numa relação, pode obter-se uma co-construção da intimidade, promovendo o bem-estar e o desenvolvimento do casal (Costa, 2005).

De acordo com Collins e Sroufe (1999, cit in Vieira, 2008), a intimidade envolve aspetos motivacionais, emocionais e comportamentais que se expressam no tornar-se próximo de alguém, no aceitar e partilhar as emoções e as experiências mais pessoais com o outro, na reciprocidade dos cuidados e na sensibilidade face aos sentimentos e bem-estar do outro. O dar-se a conhecer numa relação de intimidade resulta também da perceção da responsividade e abertura do outro. Os indivíduos mostram-se mais dispostos para mostrar vulnerabilidade e procurar apoio quando confiam que o seu parceiro é capaz de aceitar e apoiar de uma forma responsiva (Prager & Roberts, 2004, cit in Vieira, 2008).

A intimidade é apontada por Sternberg (1997) como o cerne dos relacionamentos, uma vez que esta se prende com sentimentos de ligação nos relacionamentos amorosos.

Embora exista alguma divergência nas opiniões referentes à definição de intimidade, muitos teóricos concordam relativamente aos componentes que constituem uma interação íntima (Berscheid, 1985; Hatfiels & Rapson, 1993; Prager, 1995, 1999, cit in Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003).

De acordo com Hook, Gerstein, Detterich e Gridley (2003), o primeiro componente da intimidade que a maior parte dos teóricos identificam é a presença de amor e carinho. Como Berscheid (1985) apontou, quando as pessoas estão conscientes de que são amadas, os riscos da sua autoexpressão diminuem, e tornam-se mais dispostos a abrir-se e a partilhar as suas ideias e sentimentos. Estes indivíduos sabem que as pessoas que lhes proporcionam amor e carinho, estarão muito mais recetivas aos seus sentimentos e ideias do que as pessoas que não se importam com eles. Por isso, os indivíduos raramente, ou nunca, confiam nas pessoas que lhes são indiferentes (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003).

O segundo componente da intimidade envolve validação pessoal (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003). Uma das características mais emocionantes de um relacionamento amoroso é a percepção de que se é amado, compreendido e aprovado pelo outro (Berscheid, 1985). Numa atmosfera de aceitação, o indivíduo sente-se preparado para se abrir com o outro. Assim, a validação pessoal permite à pessoa, que se está a revelar, uma sensação de aceitação (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003).

O terceiro componente da intimidade é a confiança (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003). Isto porque, os indivíduos necessitam de saber que é seguro revelar segredos pessoais (Hatfield & Rapson (1993),).

Um quarto componente da intimidade assenta na autorrevelação (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003). A autorrevelação, que consiste na capacidade do indivíduo deixar-se conhecer pelo outro, acontece no contexto de relações muito específicas, como as de amizade e de amor (Costa, 2005). A autorrevelação e a partilha recíproca constituem elementos fundamentais de intimidade (Heller & Wood, 1998). Isto porque, não é possível estabelecer um relacionamento íntimo não se os participantes se recusam a revelar aspetos de si mesmos; a auto-revelação incentiva o amor, a afeição, o carinho, a confiança e a compreensão (Hatfield & Rapson, 1993). Esta capacidade tem sido associada, não só a relações românticas, mas também a competências de amizade e características da mesma, incluindo a satisfação na amizade (Reisman, 1990), e a qualidade da amizade (Rose, 2002, cit in Valkenburg, Sumter & Peter, 2011).

Em dois estudos levados a cabo por Laurenceau, Barrett e Pietromonaco (1998, cit in Mitchell, Castellani, Herrington, Joseph, Doss & Snyder, 2008) cujo objetivo prendia-a com avaliar a autorrevelação e a revelação do outro, através de uma amostra de estudantes universitários, os resultados indicaram que tanto a autorrevelação como a revelação por parte do companheiro constituem preditores relevantes para a intimidade experienciada durante a interação entre os participantes, sendo que cada um destes comportamentos empáticos parece ser importante para a experiência de intimidade (Laurenceau, Barrett & Pietromonaco, 1998, cit in Mitchell, Castellani, Herrington, Joseph, Doss & Snyder, 2008).

De acordo com Costa (1990) com o passar do tempo da relação, o casal tende a diminuir a sua autorrevelação, o que não significa que a sua intimidade não seja maior que a intimidade nos casais mais jovens que apresentam mais revelação. Ou seja, à medida que os anos passam, a identidade do casal deve estar construída e o silêncio verbal e não-verbal

é possível, sem provocar angústia, dado que a partilha entre os elementos é imensa (Costa, 1990).

Mendelsohn (1982, cit in Alperin, 2006) afirma que apesar de a intimidade ocorrer a nível interpessoal, na medida em que é resultado de uma interação ou experiência entre duas pessoas que estão numa relação, esta é também um fenómeno intrapsíquico, no qual a capacidade de ser íntimo com o outro depende da resolução de algumas questões relacionadas com o desenvolvimento intrapsíquico do próprio indivíduo. Deste modo, é possível depreender que a intimidade com os outros exige um nível de intimidade consigo mesmo (Mendelsohn (1982, cit in Alperin, 2006).

A capacidade de se ser verdadeiramente íntimo depende do processo de separação-individualização. Este processo diz respeito a uma construção, por parte do indivíduo, de fronteiras seguras entre *self* e objeto e de adquirir uma identidade separada e independente (Winnicott, 1965, cit in Alperin, 2006). Um processo de separação-individualização bem-sucedido pavimenta o caminho para o que Winnicott (1965, cit in Alperin, 2006) apresenta como a capacidade de estar sozinho. Na falta desta capacidade, podem-se desenvolver medos de fusão e abandono - medos que podem interferir seriamente com a capacidade de estar numa relação de intimidade (Winnicott, 1965, cit in Alperin, 2006).

Estabelecer uma relação íntima é a principal tarefa psicossocial para jovens adultos após a tarefa da formação da identidade do adolescente (Erikson, 1968, cit in Sollie & Fisher, 1985). Fischer (1981, cit in Sollie & Fisher, 1985) verificou que as amizades, bem como relacionamentos românticos, são uma fonte importante para ajudar os jovens adultos a aprender como se relacionar intimamente. A partilha de informação significativa sobre si mesmo é um passo crucial no desenvolvimento de relações, tornando-se mais próximo dos outros (Huston & Levinger, 1978, cit in Sollie & Fisher, 1985). A autorrevelação e a partilha recíproca constituem elementos fundamentais de intimidade (Heller & Wood, 1998).

Compreender a fusão pode ser útil na compreensão da intimidade. Erikson (1963, cit in Alperin, 2006) indicou, a intimidade sem fusão não é possível, uma vez que a intimidade pressupõe a uma partilha do que é privado, íntimo (Jourard, 1964, cit in Alperin, 2006), que pode ser percebido como um cruzamento de fronteiras do ego com outro (Kernberg 1995, cit in Alperin, 2006). A intimidade vai para além da validação e da aceitação pelo outro, implicando a validação do indivíduo por si próprio (Costa 2005).

Deste modo, a intimidade não assenta somente numa relação que faz com o indivíduo se sinta amado e aceite, mas, implica igualmente que o indivíduo se confronte com o seu próprio *self*. Esta confrontação pode gerar insegurança, fazendo com que os indivíduos tão frequentemente a evitem (Costa 2005).

1.2. O medo da intimidade

Para muitos indivíduos, nomeadamente aqueles que ainda não desenvolveram devidamente o seu processo de separação-individualização, a sensação, geralmente agradável, de conforto e de fusão com o outro pode tornar-se extremamente ameaçadora e uma fonte de grande ansiedade (Erikson, 1972). Esta ansiedade, que assenta na perda de fronteiras do *self*, é semelhante ao medo de uma perda de si como um ser separado (Adler, 1985 cit in Alperin, 2006).

Pode acontecer que os indivíduos que não tenham desenvolvido devidamente o seu processo de individualização possam apresentar também o medo do abandono. Muitas vezes, estas pessoas evitam envolver-se em relacionamentos íntimos, de forma a não se tornarem vulneráveis à rejeição (Alperin, 2006). Perante a ausência de uma autoestima positiva e um sentido de valor de si aos olhos dos outros, estes indivíduos acreditam que os outros acabarão por perder o interesse e por os abandonar (Alperin, 2006).

Segundo Sobral, Almeida e Costa (2010), o medo que o indivíduo tem da intimidade pode estar relacionado tanto com a ansiedade que este experiencia nessa intimidade, como com o seu evitamento, sendo que o medo da intimidade é concetualizado em torno de uma desconfiança dos outros e de um evitamento da proximidade. De notar que os indivíduos com elevado medo da intimidade podem interpretar pequenos sinais do outro como mensagens de rejeição, e estas mensagens podem acabar por ser em função das expectativas de abandono (Sobral, Almeida & Costa, 2010).

Os indivíduos com altos níveis de medo da intimidade tenderão a assumir a eles próprios comportamentos de rejeição ou distância emocional, tendo em vista a prevenção da dor do abandono. Contudo, estes comportamentos levam o indivíduo a confirmar as suas perceções, a reforçar o seu medo da intimidade e a estimular os seus comportamentos evitantes (Sobral, Almeida & Costa, 2010).

CAPÍTULO II

TEORIA PSICOSSOCIAL DO DESENVOLVIMENTO

“Qualquer conflito fundamental da infância persiste, em alguma medida, em adultos” (Erikson, 1972, p. 84).

De acordo com Erikson (1972), o processo de desenvolvimento do indivíduo ocorre ao longo de oito fases distintas, às quais designou de *estádios*. Este processo desenvolvimental que tem por base um princípio epigenético, no qual o crescimento ocorre, em função de um plano de base, ao longo do tempo e no espaço. Considerando a teoria psicossocial de Erikson, o desenvolvimento do indivíduo ocorre ao longo do ciclo vital e cada fase de desenvolvimento influencia a seguinte (Rabello & Passos, 2002).

Cada um dos oito estádios de desenvolvimento psicossocial do indivíduo pode ser interpretado como um período particular do ciclo desenvolvimental, considerando o crescimento físico, a maturidade cognitiva, os pedidos sociais do indivíduo e as várias tarefas de desenvolvimento (Costa, 1990). Além disso, em cada um destes períodos específicos existe um dilema particular, uma crise, no qual o indivíduo desenvolve competências que marcam a sua evolução enquanto ser social e que contribuem para a sua identidade. Em momentos de crise, o indivíduo encontra-se perante soluções contraditórias que implicam uma tomada de decisão da sua parte. (Costa, 1990).

Esta crise pela qual o ego atravessa, em cada estágio desenvolvimental, pode ter uma resolução positiva ou negativa. Da resolução positiva da crise surge um ego mais rico e forte, enquanto que da resolução negativa surge um ego mais fragilizado. A cada crise, a personalidade vai se reestruturando e se reformulando de acordo com as experiências vividas, enquanto o ego se vai adaptando a seus sucessos e fracassos (Rabello & Passos, 2002).

Conforme referido anteriormente, Erikson (1972) considera que cada uma das crises psicossociais precipita um momento crucial, no qual o indivíduo tem de optar por um de dois rumos, traduzindo uma mobilização de recursos para o seu crescimento e para a sua diferenciação. Note-se que *“os estádios do desenvolvimento do eu não representam polaridades de “ou-ou” mas o balanço, a dialética dessas alternativas”* (Costa, 1990, p.16).

A resolução de um estágio psicossocial ocorre de forma independente da resolução do estágio anterior, contudo a qualidade dessa resolução influencia a qualidade de resolução dos estágios anteriores (Costa, 1990).

Seguidamente será apresentada uma breve descrição dos oito estágios que constituem o processo de desenvolvimento psicossocial do indivíduo, com maior enfoque nos três estádios com maior relevância para o presente trabalho *Confiança básica vs. Desconfiança básica; Identidade vs. Confusão da Identidade; Intimidade vs. Isolamento*. A decisão de enfatizar o estágio *Confiança básica vs. Desconfiança básica* no presente estudo prende-se com a enorme importância atribuída ao desenvolvimento de um sentido de confiança básica para a capacidade para ser íntimo. Isto é, considerando o princípio epigenético subjacente à teoria de Erikson, a resolução do estágio *Confiança vs. Desconfiança* refere-se à primeira configuração de relação do indivíduo consigo próprio e com os outros. Quanto à pertinência de salientar o estágio *Identidade vs. Confusão da Identidade*, esta prende-se com a impreteribilidade da diferenciação do indivíduo para o envolvimento íntimo com o outro. A construção de uma identidade independente, na adolescência, permite ao jovem começar a estabelecer relações que caracterizam pela partilha e pela mutualidade (Costa, 2005). A intimidade implica a existência de partilha da identidade, o que pode ocorrer em relação de amizade e amor. Ainda na adolescência, o indivíduo vai desenvolvendo relações que se complexificam, à medida que este se desenvolve, e atingem a sua maturidade do *estádio Intimidade vs. Isolamento* (Costa, 2005).

Confiança básica vs. Desconfiança básica

No primeiro estágio psicossocial, espera-se que o indivíduo adquira um sentimento de *confiança básica* em oposição à *desconfiança básica*. A relação entre a criança e o adulto, ao longo do primeiro ano de vida, facilita, ou não, o desenvolvimento de uma segurança íntima em relação à perceção que a criança tem de si e do mundo (Costa, 1990). E por confiança, entende-se “a capacidade de confiar nos outros e do sentimento básico de se ser digno da confiança dos outros” (Erikson, 1972, p.99).

A criança desenvolve uma confiança básica quando vivencia positivamente as suas descobertas e quando a mãe confirma as suas expectativas, isto é, a criança adquire a impressão que o mundo é bom, que pode confiar. Contrariamente, surge a desconfiança básica, quando a criança sente que o mundo não é um lugar bom. Assim, é possível verificar que alguns traços de personalidade se vão formando desde cedo (Erikson, 1987, 1976, cit in Rabello & Passos, 2002).

Neste primeiro estágio desenvolvimental, a criança desenvolve um sentimento de confiança nas pessoas e nos objetos que a rodeiam. A criança necessita que haja um equilíbrio entre a confiança, que lhe permitirá estabelecer relações íntimas, e a desconfiança, que lhe possibilitará uma autoproteção (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Portanto, se a confiança predominar, a criança desenvolve a virtude da esperança, isto é, a criança acredita que as suas necessidades podem ser satisfeitas (Erikson, 1982, cit in Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Se, por outro lado, a desconfiança predominar, a criança terá uma tendência para perceber o mundo como um lugar hostil e imprevisível e apresentará maior dificuldade em estabelecer relações (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

O sentimento de confiança, em si e nos outros, e a capacidade de se sentir idêntico e distinto são os resultados esperados desta crise de desenvolvimento que vai ter repercussão nos períodos seguintes. (Costa, 1990).

Erikson (1972) salienta o papel crucial da confiança básica para a reestruturação do eu e o desenvolvimento da identidade. Este primeiro estágio delega na crise de identidade uma importante necessidade: a de confiar em si e nos outros (Erikson, 1972).

Autonomia vs. Vergonha e Dúvida

Com o crescimento da criança, a sua capacidade de locomoção e a linguagem favorecem uma maior autonomia, um sentido de ser capaz, uma melhor expressão dos seus desejos, uma maior exploração do mundo (Costa, 1990). O equilíbrio dinâmico entre a autonomia e a dúvida e a vergonha é pertinente para o desenvolvimento do indivíduo de forma responsável e independente mundo (Costa, 1990).

De acordo com o Erikson (1972), é crucial que o indivíduo desenvolva um sentido sólido de confiança de modo a desenvolver a sua autonomia.

Iniciativa vs. Culpa

Neste estágio, a criança, agora consciente de si enquanto ser autónomo, tem a capacidade de utilizar a sua energia para produzir. Ou seja, a sua capacidade de iniciativa traduz-se através dos seus pensamentos e das suas ações mundo. Além disso, nesta fase, a criança já adquiriu a capacidade de ser autocrítica, levando-a a sentimentos de culpabilidade (Costa, 1990).

A resolução positiva deste estágio parece ser crucial para o, posterior, desenvolvimento da identidade do indivíduo, uma vez que este será capaz de imaginar aquilo que quer ser, sendo que o seu sentido de iniciativa é fortalecido pela consciência dos limites socialmente impostos (Costa, 1990).

Indústria vs. Inferioridade

Neste estágio, a criança atravessa um desenvolvimento das suas capacidades ao nível escolar, reconhecendo-se como pessoa trabalhadora. Confrontada com as diferentes aprendizagens exigidas, a criança apercebe-se que é competente, capaz de realizar as tarefas que lhe competem com sucesso (Costa, 1990).

A resolução negativa deste estágio consiste no desenvolvimento de um sentimento de inferioridade que pode implicar situações como o medo de perder a mãe; o medo de crescer, dado que isso implicaria sair de casa. Estas perceções podem estar relacionadas com o insucesso na resolução das tarefas anteriores (Costa, 1990).

Identidade vs. Confusão da Identidade

Construir uma identidade, para Erikson (1972), implica definir quem a pessoa é, quais são seus valores e quais direções que esta deseja seguir pela vida. O autor entende que identidade refere-se a uma conceção bem organizada do ego, constituída por valores, crenças e metas com os quais o indivíduo está solidamente comprometido.

No período da adolescência, de modo a integrar os elementos da identidade adquiridos ao longo da sua infância, o indivíduo necessita de uma moratória, um período em que a sociedade permite ao adolescente lidar com estes elementos, funcionando como que uma espera para investimentos adultos, ou antes uma permissividade seletiva por parte da sociedade e um jogo provocador por parte do indivíduo (Erikson 1972). É nesta fase que se pretende que o indivíduo recapitule e redefina esses mesmos elementos. Pode acontecer o adolescente apresentar ainda necessidade de procurar elementos que proporcionem confiança ou, por outro lado, se já existir a necessidade de uma definição de si, então procurará condições e oportunidades para tomar decisões que vão no sentido dessa definição (Costa, 1990).

De acordo com a teoria Psicossocial de Erikson (1972), existem dois pólos na formação da identidade, resultantes do confronto de forças antagônicas: a identidade do ego – pólo positivo – e difusão de identidade – pólo negativo. O pólo positivo – identidade – ocorre quando os jovens escolhem os valores aos quais serão fiéis, tornando-se, então, conscientes de sua uniformidade e continuidade no tempo e no espaço, e percebendo que suas realizações possuem reconhecimento e significado na sua cultura (Erikson, 1976).

Esta tarefa psicossocial, a aquisição da identidade é definida pela convergência de mudanças internas e pedidos externos ao indivíduo. Este acaba por adquirir, então, um sentido subjetivo de si que lhe permitirá reconhecer-se no presente, no passado e no futuro (Costa, 1990). Esta identidade final está sujeita a todas identificações singulares com indivíduos do passado, contendo todas as identificações significativas, transformadas de modo a formar um todo coerente e específico (Erikson, 1972). Os adolescentes que resolvem positivamente esta crise desenvolvem a *virtude* da fidelidade, isto é, uma lealdade sustentada, um sentido de pertença a alguém a amado, a amigos e grupos. A fidelidade pode também significar uma identificação com determinados valores, sejam eles religiosos, políticos, ideológicos (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Erikson considerou que as crises e os compromissos constituem dois elementos cruciais para a construção da identidade, sendo que a crise diz respeito a um período de tomada de decisão consciente e compromisso refere-se a um investimento pessoal numa ocupação. (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

De acordo com Costa (1990), quando o indivíduo sobrepõe imagens de si próprio, dos seus papéis e oportunidades contraditórias, este está presente a confusão de identidade, uma confusão de papéis. Enquanto o processo de aquisição da identidade não está completo, a crise e a confusão permanecem.

Erikson (1972) considera a confusão de identidade como a resultante negativa no desenvolvimento. Esta confusão ocorre quando o indivíduo tem dificuldades em aprender sobre si mesmo, não conseguindo construir uma identidade que seja realista em consonância com as suas características individuais e com o seu contexto sociocultural.

De notar que ao longo da vida adulta podem surgir, repetidas vezes, questões ligadas à identidade, não sendo, portanto, uma crise que fica completamente resolvida na adolescência (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Segundo Erikson (1968, cit in Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981), se o adolescente não for bem-sucedido no desenvolvimento da sua identidade, a idade adulta torna-se mais difícil, sendo quase impossível obter uma verdadeira intimidade e improvável estabelecer relacionamentos a longo prazo.

Estádio Intimidade vs. Isolamento

A intimidade, do ponto de vista de Erikson, vai muito para além da capacidade de realização sexual, sendo que esta não pressupõe uma verdadeira fusão ou entrega de si próprio ao outro. Quando o jovem adulto não é capaz de ter relações íntimas com outros, as suas relações tenderão a ser estereotipadas com um profundo sentimento de *isolamento* (Costa, 1990).

Fazendo a ponte para o medo da intimidade, Erikson (1972) defende que um compromisso genuíno com o outro é tanto o resultado como a prova de que a personalidade é, claramente identificada. O indivíduo começa a procurar formas de intimidade, na amizade e na competição, no *flirt* e no amor, na discussão. Uma vez nesta procura, o indivíduo é capaz de sentir uma tensão particular, como se um compromisso deste tipo pudesse consistir, por sua vez, na dispersão pessoal, na perda de identidade e, portanto, requerem uma reserva interna rígida e prudência no compromisso com o outro (Erikson, 1972).

Como acaba de ser referido, a capacidade que o indivíduo apresenta para o estabelecimento de relações de partilha e mutualidade emerge do desenvolvimento da sua identidade, isto é “*apenas é possível desenvolver uma verdadeira intimidade quando a formação da identidade está no bom caminho* (Erikson, 1972, p.141)

Na adolescência, os indivíduos envolvem-se com o outro com a função de se autodefinirem e não de obter intimidade (Costa, 1990). Isto é, o amor, por parte do adolescente, diz respeito a uma tentativa de chegar a uma definição da sua identidade através da projeção difusa de imagens de si e da sua observação, ficando progressivamente esclarecido (Erikson, 1972). “*Muitas relações e mesmo casamentos funcionam como pontes para a resolução da identidade, quer para facilitar a separação das figuras parentais, quer para permitir a definição vicariante da identidade através do seu(a) companheiro(a)*” (Costa, 1990, p. 36). A existência de uma relação íntima é possível mesmo perante a ausência física do(a) companheiro(a), tal como é possível a pessoa sentir-

se “isolada” na sua presença do mesmo. O balanço entre a intimidade e o isolamento deve manifestar-se na capacidade do indivíduo se sentir seguro de uma relação íntima, mesmo quando está só (Costa, 1990).

Generatividade vs. Estagnação

Neste estágio, a necessidade do indivíduo prende-se com a necessidade de ensinar, de deixar um investimento na sociedade em que se insere, de orientar a geração posterior. O polo negativo deste estágio assenta na focalização do indivíduo em si mesmo, agindo em prol do seu próprio conforto, surgindo a *estagnação* (Costa, 1990).

Ter ou não ter filhos não põe em causa o conceito de *generatividade*. Este reside na necessidade de contribuir para o bem-estar das gerações seguintes, servindo de modelos a seguir para os mais jovens (Costa, 1990).

Integridade vs. Desespero

No último estágio do desenvolvimento psicossocial de Erikson, a necessidade do indivíduo assenta na integração das suas vivências passadas, aceitando o seu sentido vital. Deste modo, o indivíduo aceita a ideia de que a sua vida valeu a pena e aceita a iminência da morte (Costa, 1990).

No polo oposto, o indivíduo apresenta o sentimento de que o tempo que lhe resta é curto para recomeçar uma outra vida. Este sentimento, aliado à diminuição da capacidade física, intelectual e social, leva o indivíduo não à integridade, mas ao desespero (Costa, 1990).

De salientar, que vários autores relacionam, nos seus estudos, competências desenvolvidas ao longo do desenvolvimento psicossocial proposto por Erikson, nomeadamente, associações entre a *Confiança* e a *Intimidade* e a *Identidade* e a *Intimidade*, dimensões que se pretendem analisar no presente estudo.

Terrel, Terrel e Drashek (2000), a partir de uma amostra de 80 adolescentes e respetivos pais, realizaram um estudo em que pretendiam explorar se sentimentos de solidão e medo da intimidade poderiam estar relacionados com ensinamentos de não

confiar em estranhos, na infância. Os resultados obtidos apontam que ensinar às crianças que não devem confiar em pessoas estranhas pode potencializar algumas limitações nas relações interpessoais futuras, nomeadamente, no que concerne à intimidade.

Através de um estudo longitudinal realizado junto de uma amostra de 93 adolescentes, Beyers & Seiffge-Krenke (2010) testaram se o desenvolvimento da identidade na adolescência prediz, de alguma forma, a intimidade na idade no início da idade adulta. Os seus resultados apontam para associações diretas entre o desenvolvimento da identidade na adolescência e o desenvolvimento da intimidade em relacionamentos românticos.

Por sua vez, em estudos cujos objetivos se prendiam com a relação a intimidade e o desenvolvimento da identidade, obtiveram-se resultados consistentes com a noção apresentada por Erikson, verificando-se que uma identidade desenvolvida com sucesso facilita o estabelecimento de relacionamentos íntimos (Beyers & Seiffge-Krenke, 2010; Tesch & Whitbourne, 1982).

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. Enquadramento Metodológico do Estudo

Inserido no *Projeto de investigação em relações amorosas*, desenvolvido no âmbito do doutoramento de Maria Pedro Sobral, levado a cabo na Universidade do Porto, o presente estudo tem como objeto da sua análise a Teoria Psicossocial de Erikson. O projeto referido dividiu-se em três fases: nas duas primeiras fases os participantes colaboraram no preenchimento de uma bateria de questionários, entre eles o QCMÍ – Questionário das Componentes do Medo da Intimidade – (Costa & Sobral, em preparação) e numa terceira fase, foram realizadas dez entrevistas presenciais individuais.

A recolha de dados foi realizada *online* e através de questionários em papel. O método de recolha precedeu-se através do método de “bola de neve”. Para a análise estatística dos resultados foi utilizado o programa PASW Statistics 18. Os valores de fidelidade, avaliados através do índice de consistência foram: satisfação ($\alpha=.96$), compromisso ($\alpha=.94$), intimidade ($\alpha=.89$), confiança ($\alpha=.86$), paixão ($\alpha=.89$) e amor ($\alpha=.84$).

No que diz respeito à amostra recolhida, esta é composta por 580 participantes, dos quais 182 são do sexo masculino (31,4%) e 397 do sexo feminino (68,6%). Da totalidade da amostra, 555 (95,7%) sujeitos preencheram o questionário *online* e os restantes 25 (4,3%) fizeram-no em papel. As idades encontram-se compreendidas entre os 18 e os 64, perfazendo uma média de 27,24 anos. Por fim, 295 (51,7%) dos participantes são trabalhadores, 229 (40,1%) estudantes, 45 (7,9%) desempregados e 2 (0,4%) reformados.

É na terceira fase deste projeto, em que se realizaram dez entrevistas presenciais individuais, que se insere o presente estudo.

O indivíduo, ao longo do seu desenvolvimento, vai sofrendo reestruturações intra e intersistémicas, e é a partir de tais atualizações que o mesmo constrói a sua perceção de si e do mundo. Tendo por base uma perspetiva integrativa do desenvolvimento da intimidade, importa atentar nas relações significativas do indivíduo, bem como nas suas experiências, de modo a avaliar o seu crescimento como um todo (Costa, 2005).

Com o presente estudo pretende-se compreender o modo como os indivíduos adultos se posicionam na intimidade, no contexto da sua relação romântica atual, tomando o medo da intimidade como variável central.

Considerando a Perspetiva Psicossocial de Erikson, e acreditando que a resolução positiva das crises desenvolvimentais de cada estágio são relevantes para o sucesso na resolução das crises futuras, através do presente estudo pretende-se analisar se o medo da intimidade, como resultado de uma resolução negativa da crise *Intimidade vs. Isolamento*, no início da idade adulta, pode estar associado a uma resolução negativa de crises *Confiança básica vs. Desconfiança básica* na infância e *Identidade vs. Confusão* na adolescência. Considerando o princípio epigenético subjacente à teoria psicossocial de Erikson, a primeira configuração da relação do indivíduo com os outros e consigo próprio assentaria no balanço entre a confiança básica e a desconfiança básica (Costa, 2005). Isto é, a intimidade tem o seu início na infância, uma vez que a criança relaciona-se com os seus pais, quer como indivíduos separados quer como casal e, assim, através do desenvolvimento de uma confiança básica estabelecem-se as bases de uma capacidade para a intimidade (Costa, 2005).

De referir que, com o presente trabalho, não sendo este preconizado por uma perspetiva determinística, pretende-se analisar o desenvolvimento individual, percebendo-o como algo processual que ocorre ao longo do tempo, que é influenciado reciprocamente pelo indivíduo e o meio.

Neste sentido, o estudo aqui apresentado tem como objetivo geral a exploração da relação entre o medo da intimidade e a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson.

Tendo em consideração que o presente estudo se debruça sobre o estágio *Confiança básica vs. Desconfiança básica*, na infância, o estágio *Identidade vs. Confusão*, na adolescência e o estágio *Intimidade vs. Isolamento*, na idade adulta, os seus objetivos específicos são: *i.* Explorar se os indivíduos com elevados valores de medo intimidade apresentam baixos níveis de confiança básica; *ii.* Explorar se os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade apresentam baixos níveis de identidade; *iii.* Explorar se os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade apresentam confiança básica; *iv.* Explorar se os indivíduos com valores muito baixos de medo da intimidade apresentam elevados níveis de identidade.

3.2. Metodologia de Investigação Qualitativa

Considerando o objeto do presente estudo – a Teoria Psicossocial de Erikson – e tendo em conta que as variáveis centrais do mesmo – Confiança básica; Desconfiança

básica; Identidade; Confusão de Identidade; Intimidade; e Isolamento – optou-se por um estudo de cariz exploratório e qualitativo, dada a base epigenética do desenvolvimento psicossocial do indivíduo, depara-se com a dificuldade de analisar isoladamente estas variáveis, de forma quantitativa.

A metodologia de investigação qualitativa é especialmente útil, dado que atribui um maior ênfase aos processos, aos padrões de significado e traços estruturais em questões frugalmente estudadas (Morgan, 1998). De acordo com Bogdan e Biklen (1994) este tipo de metodologia é caracterizado: *i)* pelo facto dos dados terem como fonte um ambiente e natural e o investigador se constituir o instrumento principal e uma parte integrante da realidade que está a ser estudada, por um lado por participar na recolha dos dados diretamente, por outro lado por os interpretar, atribuindo significados (Tesch, 1995); *ii)* por ser descritivo, em detrimento da abordagem numérica; *iii)* pela análise dos seus resultados ser intuitiva, não se pretendendo confirmar uma hipótese; e, por fim, *iv)* pelos conhecimentos teóricos não partirem apenas do investigador, mas com base nos significados dos participantes e através da sua colaboração, contribuindo para a promoção do seu empoderamento.

3.2.1. Procedimento de recolha da informação: entrevista

De modo a analisar as variáveis em estudo - *Confiança básica, Desconfiança básica; Identidade, Confusão da Identidade; Intimidade, Isolamento* – foi construída uma pequena entrevista, baseada nas afirmações, relativas a essas mesmas variáveis, que constituem o EPSI - *Erikson Psychosocial Stage Inventory* – (Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981).

Uma primeira análise das questões desenvolvidas no primeiro guião da entrevista foi realizada através de quatro entrevistas de pré-teste. Para estas quatro entrevistas foram convidados dois indivíduos do sexo feminino, um com mais e outro com menos de 30 anos, e dois indivíduos do sexo masculino, igualmente, com mais e menos de 30 anos. Os critérios de seleção destes participantes, para além da sua disponibilidade, foram a idade. Após uma breve análise destas entrevistas pré-teste, foram reformuladas algumas questões de forma a obter respostas mais focalizadas no que se esperava avaliar em cada uma delas.

Estas questões que constituíam o guião inicial acabaram por integrar um outro guião, desenvolvido no âmbito do projeto de doutoramento de Maria Pedro Sobral. Deste modo, o guião da entrevista final (Cf. Anexo 1) é constituído por 31 questões.

Numa fase posterior, a partir da base de dados construída com os resultados obtidos através do preenchimento da bateria de questionários *online*, analisou-se quais os indivíduos que apresentavam maiores e menores valores de medo da intimidade no QCMi (Sobral & Costa, in prep.) (cf. Anexo 2). Posteriormente, estes indivíduos foram contactados por *email* (cf. Anexo 3) e convidados a participar na terceira fase do estudo: a entrevista presencial individual.

As entrevistas realizaram-se no serviço de consultas da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, equipado com câmara de filmar. Todas as entrevistas foram gravadas de modo a permitir que os dados fossem, posteriormente, analisados. Para tal efeito, todos os entrevistados assinaram um consentimento informado (cf. Anexo 4) em que aceitaram as condições relativas à gravação e divulgação de informação em contexto científico-académico, atendendo que todos os aspetos relativos à sua identificação seriam omitidos.

As entrevistas realizadas foram de cariz semiestruturado, uma vez que, além de recolher a perspetiva dos participantes através das questões que compõe o guião (cf. Anexo 1), foi possível conceder-lhes liberdade para expressarem outros tópicos da sua experiência individual.

Atente-se que não existia o conhecimento prévio do grupo ao qual pertencia o sujeito (grupo com níveis baixos ou elevados de intimidade), de modo a não influenciar a entrevista.

3.2.2. Constituição e caracterização da amostra

A amostra do presente estudo é constituída por dez sujeitos, selecionados através da obtenção e análise dos dados do QMI no questionário *online*. Quatro sujeitos apresentam valores mais elevados de medo da intimidade e os restantes quatro sujeitos apresentam valores mais baixos de medo da intimidade.

No que diz respeito à caracterização da amostra (cf. Anexo 5), esta é constituída por seis indivíduos do sexo feminino e quatro do sexo masculino, com idades compreendidas

entre os 21 e os 55 anos. Todos os indivíduos encontram-se, atualmente, numa relação romântica, com durações compreendidas entre os 24 (2 anos) e os 384 meses (32 anos). No que concerne às suas áreas profissionais, estas foram ocultadas de modo a não permitir a identificação dos mesmos. O grupo de indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade é constituído por quatro mulheres e dois homens. Por sua vez, o grupo de indivíduos com níveis elevados de intimidade é composto por dois homens e duas mulheres. De notar que uma das mulheres deste último grupo é mais velha que os restantes e foi traída pelo marido há 12 anos, o que acaba por influenciar algumas respostas que a mesma apresenta.

3.2.3. Procedimento de tratamento da informação recolhida: análise de conteúdo

Numa primeira fase, designada de pré-análise, os dados foram selecionados e organizados, procedendo-se à transcrição integral das dez entrevistas realizadas, incluindo aspetos relacionados com a prosódia (ex. [Silêncio]) e excluindo as apresentações iniciais e segmentos finais não relacionados com a temática.

Tendo em conta que o presente estudo é de natureza exploratória, a análise de conteúdo prende-se essencialmente na função heurística, que permite uma maior exploração e enriquecimento perante descoberta (Bardin, 1977).

Posteriormente, numa fase de exploração do material, procedeu-se à codificação do mesmo, transformando e agregando o texto bruto dos entrevistados em categorias e subcategorias de análise (cf. Quadro 1) correspondentes a unidades de registo semântico. Estas foram definidas antes e após a recolha de informação e são comuns a ambos os grupos de participantes – com elevados níveis de medo da intimidade e com níveis reduzidos de medo da intimidade.

Por fim, realizou-se o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, exposta no capítulo subsequente.

Note-se que ao longo da descrição de resultados serão apresentados apenas alguns excertos mais exemplificativos do discurso dos entrevistados, elegidos de entre vários excertos selecionados ao longo da exploração e da codificação do material (Cf. Anexo 6).

Categoria	Subcategoria	Definição
Confiança vs. Desconfiança	Auto-Percepção	Percepção que o indivíduo tem de si próprio e modo como encara a percepção dos outros em relação a si (Positiva vs. Negativa)
	Percepção dos Outros	Percepção que o indivíduo tem dos outros – Pais; Companheiro; Outros (Positiva vs. Negativa)
	Percepção do Futuro	Modo como o indivíduo encara o futuro (Otimismo vs. Pessimismo)
Identidade vs. Confusão	Auto-Conhecimento	Capacidade que o indivíduo tem para se autodefinir
	Importante para si	Capacidade que o indivíduo tem para definir o que é relevante na sua vida, os seus valores.
	Ambições Futuras	Capacidade que o indivíduo tem para definir o que quer para a sua vida (metas)
Intimidade vs. Isolamento	Autorrevelação	Capacidade que o indivíduo apresenta para partilhar aspetos pessoais com os outros (Pais; Companheiro; Outros)
	Revelação dos Outros	Modo como lida com a autorrevelação dos outros (Pais; Companheiro; Outros)
	Amizades Próximas	Capacidade para se envolver em relações íntimas com os outros.
	Relação física e emocionalmente próxima	Capacidade para se envolver em relações românticas íntimas.

Quadro 1: Sistema de categorias e subcategorias

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. Confiança básica vs. Desconfiança básica

4.1.1. Sujeitos com níveis reduzidos de medo da intimidade

Ao nível da *Confiança básica vs. Desconfiança básica*, os indivíduos com níveis reduzidos de medo da intimidade, no que diz respeito à categoria **auto-percepção**, parecem apresentar uma tendência para se avaliarem de uma forma positiva (*“acima de tudo, é uma pessoa equilibrada, eu acho. E depois é uma pessoa extremamente divertida, simpática, sincera, frontal. Eu acho que na balança pesa muito mais a parte positiva do que a parte negativa. Acima de tudo (...) uma pessoa leal, amiga do seu amigo e com muita noção dos seus valores.”* [SUJ_5], atribuindo a características suas à educação que os seus pais lhes deram *“Honestidade, por exemplo, trabalho e vontade vencer do meu pai, a minha doou-me o gosto pelas artes, a sensibilidade e não ter medo de... Do que as pessoas podem pensar de nós.”* [SUJ_8]). Além da percepção positiva que estes indivíduos aparentam ter de si próprios, é de notar que estes parecem apresentar uma representação, igualmente, positiva relativamente ao modo como são percebidos pelos outros (*“Aham que sou uma pessoa inteligente, muito esforçada e trabalhadora e que consegue atingir objetivos... Que sou muito amigo, que podem contar comigo, sinto especialmente isso e gosto de sentir que os outros pensem isso porque é importante para mim, que podem contar comigo. Que sou uma pessoa sociável, afetuosa. Hum... pronto, isso são os aspetos mais profundos. Aham que sou brincalhão...”* [SUJ_8]).

No que concerne à **percepção dos outros**, os indivíduos com menores níveis de medo da intimidade parecem manter relações positivas com os seus pais, aparentando ter facilidade em confiar neles (*“Claro muito da mentalidade deles, uma mentalidade muito aberta, muito à vontade, que sabem escutar e sabem dar opinião e sabem educar e isso faz com que a minha relação com os dois seja ótima.”* [SUJ_5]. O sujeito 3, no que concerne à relação com o seu pai (mãe faleceu), refere ter *uma boa relação, uma relação de amizade*, explicando que podem não os ver como *um confidente*, acrescentando que contar sempre com ele (*“Sei que posso contar com ele, que posso falar com ele à vontade, sem qualquer tabu.”* [SUJ_3]. O sujeito 4 refere igualmente apresentar *uma boa relação, uma relação de proximidade, de cumplicidade, de amizade* com o seu pai. Por outro lado, este revela que o mesmo não acontece com a sua mãe, explicando que esta se trata de uma relação inconstante (*“É assim, eu dou-me bem com ela consoante o estado de espírito dela, é uma pessoa muito inconstante, é uma pessoa que consegue implicar muito, ela se estiver maldisposta implica e não mede o que diz, diz-me coisas que não se dizem e, então, tenho*

um sentimento, às vezes, um bocadinho... Não sei muito bem o que sinto por ela, é uma pessoa com quem não tenho uma relação estável...” [SUJ_4]). De modo a contextualizar esta relação mais inconstante que o sujeito 4 refere ter com a mãe, o indivíduo refere que esta sofre de perturbação psiquiátrica. Dos seis indivíduos com níveis baixos de medo da intimidade, o sujeito 7 é o único que refere pouca confiança em relação a ambos os progenitores (*“Acho que houve uma certa ausência, portanto, não é uma relação... Damo-nos bem... Mas sem nenhum tipo de...”* [SUJ_7]).

No que diz respeito à confiança em relação ao companheiro(a), os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade sugerem apresentar facilidade em confiar no seu parceiro (*“Sei lá, ele é tão verdadeiro, tão verdadeiro que nem me sequer passa nada pela cabeça, nada! Não desconfio mesmo de nada, nada me traz insegurança.”* [SUJ_4]);. O sujeito 5, por sua vez, refere que confia, com algumas salvaguardas (*“Sim, confio no meu namorado até ao ponto em que ele me prova que posso confiar nele, não confio cegamente no meu namorado como não confio cegamente em ninguém, porque também já tive uma experiência negativa e, portanto, isso faz com que eu não confie em ninguém a 100%.”* [SUJ_5]).

No que se refere à percepção que têm das pessoas no geral e à facilidade de confiar nessas mesmas pessoas, estes indivíduos parecem apresentar uma tendência para as percecionarem positivamente, apresentando, contudo, alguma hesitação no seu discurso, e apresentado algumas salvaguardas. Nomeadamente, o sujeito 3 refere que *há de tudo*, referindo que com quem têm tido contacto se tratam de *boas pessoas, verdadeiras e com boas qualidades*. Esta opinião é igualmente partilhada pelo sujeito 4 (*“Sei lá, acho que as pessoas, pelo menos com quem eu tenho contacto ou pelo menos do que elas me deixam entender, são aspetos positivos.”* [SUJ_4]). Outros indivíduos, igualmente com reduzidos níveis de medo da intimidade, apontaram uma menor facilidade em confiar nas pessoas em geral, explicando que a sua confiança depende do assunto a revelar. Isto é, estes indivíduos não partem para a autorrevelação com qualquer pessoa (*“Confiar a minha vida e os meus problemas só mesmo com quem me é muito próximo, confiar de coração aberto só mesmo quem me é muito próximo. As pessoas podem confiar em mim, todas! Mas eu não confio assim a minha vida nem a minha intimidade a qualquer pessoa, não.”* [SUJ_5]; *“Facilidade em confiar nas pessoas não tenho, não confio facilmente. Eu não desconfio! Mas não confio... Eu dou sempre o benefício da dúvida às pessoas, mas eu também não sou uma pessoa muito extrovertida nem sou uma pessoa muito de expor a minha vida*

publicamente, nem de transmitir informação a quem quer que seja que eu não queira partilhar. [SUJ_6] ”). Note-se que estes sujeitos referem que no que se trata de aspetos que não impliquem a sua vida pessoal, não têm dificuldade em partilhar (*“O que eu penso acerca de situações da vida, do mundo, de relacionamentos sociais, eu não me importo de partilhar com as pessoas (...)”* [SUJ_5]; *“O que eu partilho da minha vida pessoas são aquelas coisas que são do domínio público, não é? Toda a gente sabe que eu tenho uma filha, não ando esconder isso de ninguém.”* [SUJ_6]). Do grupo de indivíduos com níveis baixos de medo da intimidade, o sujeito 6 é o que parece apresentar uma noção menos positiva das pessoas em geral, apontando um caso particular no que diz respeito ao seu contexto profissional (*“O que é que eu acho das pessoas em geral... [Silêncio] Eu acho que, de uma maneira geral, as pessoas... não são muito sinceras, não são muito honestas e, de uma maneira geral, as pessoas são um bocadinho más umas para as outras, é aquilo que eu mais tenho visto.”* [SUJ_6]).

Quanto à forma **como percebem o futuro**, os indivíduos com níveis reduzidos de medo da intimidade parecem ser otimistas no modo como o encaram, especificando aspetos da sua relação (*“Vejo o meu futuro exatamente assim, com a minha mulher, a estarmos bem, espero que as minhas coisas, consiga resolvê-las.”* [SUJ_7]) e aspetos da sua vida familiar e profissional (*“Acho que vou ter mais um ou dois filhos. Acho que vamos ser uma família porreira. [Risos] (...) Em termos profissionais, já deve ter havido pior, mas é muito difícil prever o futuro em termos profissionais. Como eu disse há pouco, queria estar bem e queria estar bem também profissionalmente.”* [SUJ_8]).

4.1.2. Sujeitos com níveis elevados de medo da intimidade

Ao nível da *Confiança básica vs. Desconfiança básica*, os indivíduos que apresentam níveis elevados de medo da intimidade, por sua vez, no que se refere à **auto-perceção** parecem perceber-se de forma mais negativa, fazendo-o em várias dimensões: em relação a si no geral (*“Gostava de ser mais confiante a longo prazo, isto é, muitas vezes eu sinto confiança e segurança e depois vêm logo várias dúvidas e perguntas: E se? E se?”* [SUJ_1]; em relação à forma como percebe a representação que os outros apresentam de si *“[Silêncio] Eu isso, pronto, não tenho muita autoestima (...).”* [SUJ_2]; em relação a si comparativamente com os outros *“As pessoas são mais felizes do que eu, todas elas. É isso que eu acho, as pessoas são todas... Penso que são todas... Com relações muito mais*

estáveis do que a minha.” [SUJ_9]); e em relação a si enquanto companheiro na relação (“*Sou mau. Acho que sou mau [com embarço].*” [SUJ_10]).

Relativamente à **perceção dos outros**, no que diz respeito à relação com os pais, estes indivíduos referem sentir-se pouco à vontade com estes. O sujeito 1 refere que a sua relação com o pai se trata de uma *relação distante*, explicando que é a ele que recorre quando precisa que *tratar de carros, de “coisinhas”, de coisas funcionais*. O sujeito 9 refere igualmente sentir-se pouco à vontade com os pais, referindo que *naquela altura era totalmente diferente a abertura do que é agora*, revelando que se abria muito com os pais (“*Não lhe contava demasiadas coisas, era normal, sempre um certo atrito.*” [SUJ_9]). De notar que o sujeito 2, cognitivamente, aparenta confiar nos seus pais (“*Chegou a uma altura em que já sou independente, portanto já não se põe tanto aquela relação de pai e filho, mas sim de... (...) mas mais de cúmplices do que pai e filho.*” [SUJ_2]), contudo, comportamentalmente, parece não confiar (“*Agora em questões mais privadas e falar e desabafar... quando era mais novo isso era uma constante, agora se calhar já não é isso tipo de conversa que eu tenho.*” [SUJ_2]). No caso do sujeito 10, este aponta falta de confiança apenas na relação que tem com o pai (“*Com o meu pai... Bem, neste momento não é uma relação. Não nos falamos desde Agosto...*” [SUJ_10]), mas refere apresentar uma ótima relação com a sua mãe e refere confiar nela (“*Só a única pessoa que sabe de tudo mesmo, da minha vida de tudo mesmo, é a minha mãe.*” [SUJ_10]).

No que diz respeito à confiança em relação ao companheiro, os indivíduos referem sentir alguma insegurança relativamente ao companheiro em si (“*Alguma insegurança e ciúmes. Mantém-se, eu acho que numa dose menor, mas continuo a sentir que é uma coisa que eu ainda tenho que resolver.*” [SUJ_1]; “*O facto de ela ser muito independente e de não se apegar muito às pessoas, apesar de apegar a mim, mas ela não tem problemas em ir 6 meses para o México, se for preciso e diz-me sempre, apesar de estarmos juntos e de saber isso, que para ela, apesar de tudo, a carreira dela é o mais importante o que a vida pessoal.*” [SUJ_2]) e em termos de autorrevelação com o companheiro (“*Eu costumo partilhar quase tudo. Há coisas que guardo só para mim...*” [SUJ_1]; “*Eu sinto... Eu sinto que tento..., contar-lhe o máximo da verdade possível... Há, há aspetos que eu não lhe contei. Porque... É... a tal traição de que eu falava há bocado... Cometi-a...*” [SUJ_10]).

Em relação a confiar nas pessoas em geral, os indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade parecem apresentar alguma ambivalência nas suas respostas. No caso do caso do sujeito 1, este, por um lado, refere confiar, explicando que *parte do princípio de que as pessoas são corretas e que procuram justiça e que se calhar partilhariam de alguns*

valores que deveriam ter. Por outro lado, este aponta situações em que, comportamentalmente, parece não confiar (*“Se for preciso coloco uma máscara fria e tento fazer com que as pessoas não percebam o que é se está a passar por dentro.”* [SUJ1]; *“Eu tento sempre, na medida do que me é possível, ocultar a minha opinião e devolvo aquilo que as pessoas me estão a dizer de outra maneira.”* [SUJ_1]). Por sua vez, o sujeito 2 revela ter alguma dificuldade em confiar (*“Sou, às vezes guardo muita coisa para mim, não sei se posso chamar a isso ser tímido, mas sou um bocado introvertido nisso.”* [SUJ_2]). Como exceção temos o sujeito 9 e o sujeito 10. O sujeito 9 afirma confiar nas pessoas na sua generalidade (*“Eu confio muito nas pessoas.”* [SUJ_9]), contudo, não exemplifica situações que demonstrem confiança nos outros, pelo contrário, a nível comportamental, o sujeito 9 parece tratar-se de uma pessoa reservada (*“Pensavam que era uma pessoa muito introvertida, muito calada, muito...”* [SUJ_9]). O único sujeito deste grupo que refere confiar nas pessoas é o sujeito 10 (*“Adoro conviver, adoro conhecer pessoas adoro falar, adoro! (...) No geral, assim não desconfio de ninguém.”* [SUJ_10]).

Quanto às **representações que têm do futuro**, os indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade parecem ser pessimistas no modo como o percebem e não apresentam aspetos específicos do que se imaginam a fazer ou a ter (*“Vejo-me a atingir algumas coisas, mas não consigo pensar demasiado a longo prazo, porque tenho medo... Tenho medo da morte. E tem medo de ficar sozinha no fim.”* [SUJ_1]). Além disso, estes indivíduos parecem apresentar dificuldade em defini-lo a longo prazo (*“[Riso] Não sei, também não o vejo muito claro. (...) Em relação a relações, eu vejo-me com a minha namorada, apesar de, lá está, consigo ver-me daqui a 2 anos ou 3, mas não sei se me consigo ver daqui a 10 ou 20, sinceramente. Em relação a mim, eu espero estar um bocadinho mais estável, é como lhe digo, não vejo ainda o meu futuro claro... Tenho 29 anos, ainda estou a estudar... É um bocado nublado, é...”;* [SUJ_2]; *“Sei lá... Como vejo o meu futuro... Não vejo muito mau, vou-lhe ser sincera! (...) Não tenho assim uma perspetiva muito má a médio prazo. Porque se pensar a longo prazo, a idade avançar e as coisas são outras, mas faço por não pensar nisso. (...) Imagino também se me aparece alguma doença, como é que vou reagir ou não...”* [SUJ_9]; *“É conseguir acabar o curso.”* [SUJ_10]).

4.2. Identidade vs. Confusão da Identidade

4.2.1. Sujeitos baixos níveis de medo da intimidade

Ao nível da *Identidade* vs. *Difusão*, os indivíduos que apresentam baixos níveis de medo da intimidade parecem apresentar uma noção clara da sua identidade nas diferentes categorias.

No que diz respeito ao **autoconhecimento**, estes indivíduos aparentam ter uma noção clara e positiva daquilo que representam, quer ao nível da sua auto-perceção (“*Uma pessoa equilibrada, eu acho. E depois é uma pessoa extremamente divertida, simpática, sincera, frontal (...) uma pessoa leal, amiga do seu amigo e com muita noção dos seus valores.*” [SUJ_5]), como ao nível da perceção que os outros têm de si, quer se tratem dos seus pais (“*Na minha casa, pessoas que me conhecem desde que eu nasci, vêm-me também assim como uma pessoa decidida, determinada, que resolve no momento sem pensar em mais nada, uma pessoa que vai á luta, mas uma pessoa frágil depois, uma pessoa que também se vai abaixo, que também fica triste a pensar em coisas.*” [SUJ_5]), quer do companheiro (“*[Silêncio] Acho que é (...) o facto de eu ser como sou, de estar sempre de bem com a vida, de raramente me chatear com alguma coisa, se há alguma coisa mal eu tento sempre ver o “bom” que poderá haver, porque não gosto de estar chateada com nada...*” [SUJ_3]), quer das pessoas na sua generalidade (“*Toda a gente acha que eu sou 100% confiante.*” [SUJ_5]).

Relativamente à **perceção do que é importante na sua vida**, estes indivíduos apontaram, sem dificuldade, o que era mais importante para si. As dimensões mais frequentemente mencionadas foram: as suas relações (“*Eu e a minha relação, eu e os meus amigos, eu e a minha família... Hum, e manter sempre essas vertentes próximas de mim.*” [SUJ_3]); a sua estabilidade (“*Ter estabilidade! A todos os níveis... Gostava de vir a ter estabilidade, mais estabilidade económica (...) E gostava de ter até mais estabilidade a nível familiar, gostava.*” [SUJ_4]); e, ainda, a sua vida profissional (“*A carreira é importante para mim, valorizo aquilo que faço. (...) Sou criativo.*” [SUJ_8]).

No que diz respeito às suas **ambições futuras**, os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade descrevem representações bastante consistentes daquilo que pretendem conseguir no seu futuro e são capazes de o descrever a longo prazo (“*Eu, casada, com filhos, com família, com trabalho na área que gosto ou nas áreas que gosto*” [SUJ_3]; “*Quero ser feliz, ser realizada pessoal e profissionalmente... Quero que as pessoas que estão à minha volta sejam felizes. Quero coisas que, acima de tudo, eu possa realizar. Quero estar bem comigo própria e quero chegar à noite e dormir de consciência tranquila, é uma coisa que quero para mim.*” [SUJ_5]).

De salientar que os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade, além de parecerem apresentar facilidade em definir-se a si próprios, em apontar as dimensões que são mais importantes na sua vida e em se perceberem no futuro, também é notável a presença de firmeza no seu discurso.

4.2.2. Sujeitos com níveis elevados de medo da intimidade

Ao nível da *Identidade vs. Difusão*, os indivíduos que apresentam níveis elevados de medo da intimidade, por sua vez, parecem não apresentar uma noção tão clara da sua identidade nas diferentes categorias.

No que diz respeito ao **autoconhecimento**, estes indivíduos apresentaram alguma dificuldade em se definir, quer a nível da sua auto-perceção (*“Quem é que sou? Para começar, apesar de ter 29 anos, eu não sei o que sou, apesar de tudo, apesar de já ter uma ideia formada, mas...”* [SUJ_2]), quer a nível da perceção que os outros têm de si (*“[Silêncio] Eu isso, pronto, não tenho muita autoestima ou isso, mas acho que sou daquelas pessoas que, normalmente, é fácil de gostar e quase toda gente gosta (...) mas em geral, estimam-me sempre muito e tenho bastantes amigos, até bastantes amigos que posso considerar amigos, digo eu. Por isso acho que sim, acho que têm boa impressão.”* [SUJ_2]). Cognitivamente, o sujeito 2 aparenta ter uma noção positiva da imagem que as outras pessoas têm de si próprio. Contudo, o seu discurso é pautado por hesitação (*“mas acho que sou (...) digo eu (...) Por isso acho que sim, acho que têm...”*). Além disso, o sujeito 2 não descreve características específicas da forma como os outros o percebem, limitando-se a dizer que o percebem de forma positiva. Por sua vez, o sujeito 10, após alguma dificuldade em responder (*“Olhe... O que é que eu penso... Penso... que... Hum... Não sei o que penso. [risos].”* [SUJ_10]) acaba por descrever alguns aspetos específicos em relação a si próprio, apresentando um discurso pautado por bastante hesitação (*“Quem é que eu sou... Ora bem... Acho que sou um gajo bastante calmo... Er... Acho que... (...) acho que sou um gajo até minimamente inteligente, sei bem o que quero, sei bem o que é correto e o que é errado, embora possa fazer coisas erradas, que as faço, e dá-me gozo fazer coisas erradas, mas sei que é errado... Er... Essa pergunta é difícil! [risos]. Sou... bem-disposto, simpático, acho que sou bem-educado... Tenho objetivos de vida, acho que... Sou um gajo feliz... Sou feliz...”* [SUJ_10]).

Relativamente à **percepção do que é importante na sua vida**, os indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade pareceram apresentar dificuldade em apontar o que era mais importante para si, fazendo-o alguma hesitação (“[Silêncio] *O mais importante é eu estar bem, mas isso é muito geral [Riso]. Eu acho que o mais importante são mesmo as relações, as amizades, as pessoas que ficam.*” [SUJ_2]) e referem apenas aspetos do seu momento presente (“*É conseguir acabar o curso.*” [SUJ_10]).

No que diz respeito a **ambições futuras**, os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem apresentar alguma relutância ou dificuldade em descrever representações concretas daquilo que pretendem conseguir no futuro (“*Sentir que fiz alguma coisa. Que deixei cá alguma coisa... O quê? Ainda não sei.*” [SUJ_1]; “*Boa pergunta... Sei lá [Riso]... Nem eu sei [Riso]... Eu quero, principalmente, ter condições suficientes para estar onde eu quero, para estar com quem eu quero...*” [SUJ_2]; “*Quero continuar como sou, porque eu acho, neste momento, que estou bem, que gosto de mim e que queria continuar assim... Queria continuar assim (...) Quero continuar a mesma. Não quero olhar para trás e voltar a anteriormente, mas estar como estou.*” [SUJ_9]); “*O meu futuro... O meu futuro a este ritmo está muito mau, tenho que mudar. Porque se não mudar nem sequer tenho futuro.*” [SUJ_10]).

No que diz respeito à prosódia, ao contrário do que se verificou nas entrevistas aos indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade, nas questões em que os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade eram convidados a falar sobre si, em definir-se e em definir aspetos mais relevantes das suas vidas, o seu discurso é pautado por uma maior hesitação ([Silêncio]; “Acho que...”; “Sei lá...”; “Não sei...”).

4.3. Intimidade vs. Isolamento

4.3.1. Sujeitos com níveis reduzidos de medo da intimidade

Ao nível da *Intimidade vs. Isolamento*, os indivíduos que apresentam níveis reduzidos de medo da intimidade, no que diz respeito **autorrevelação** parecem apresentar facilidade em partilhar com outros aquilo que pensam e que sentem, em se expor, em se deixar conhecer.

No que se refere à partilha de informação com pais, alguns sujeitos referem ter facilidade em partilhar (“*Sei que posso contar com ele, que posso falar com ele à vontade,*

sem qualquer tabu.” [SUJ_3]; *“Falo super à vontade de problemas meus com o meu pai, ao contrário de muitas coisas que eu vejo em raparigas da minha idade, fui sempre assim.”* [SUJ_5]). O único indivíduo que revelou alguma hesitação no que se refere à partilha com os pais foi o sujeito 7 que aponta um outro tipo de relação que não o de partilha (*“Acho que houve uma certa ausência, portanto, não é uma relação... Damo-nos bem...”* [SUJ_7]; *“Todas as semanas promovo muito o contacto com a minha mãe. Ela também como mãe procura sempre mais qualquer coisa, mas (...) As coisas são o que são.”* [SUJ_7]), tal como referido, anteriormente, em relação à confiança nos pais.

Quanto à autorrevelação com o(a) companheiro(a), todos os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade parecem apresentar facilidade em se expor com o companheiro, referindo não esconder aspetos em específico do companheiro (*“Não escondo nada, não sinto que tenha nada a esconder e não tenho problemas em falar de tudo, seja bom ou mau, sinto que tenho à vontade e liberdade para falar com ele de tudo.”* [SUJ_3]; referindo o facto de ser deixarem conhecer um ao outro (*“Eu acho que é uma relação muito aberta no sentido de... Somos muito nós, já passámos aquela fase de, sei lá, por uma máscara ou esconder aquelas coisas...”* [SUJ_4]). Referem ainda que são diretos na forma como o fazem (*“É assim, sou uma pessoa muito despachada, muito pragmática, então a falar, vou direta ao assunto, não há rodeios, não há grandes preocupações com as palavras... Há muita sinceridade”* [SUJ_5]), caracterizando o seu discurso como sendo desimpedido (*“Acho que é franco, acho que é com toda abertura, falamos sobre tudo, o que são as nossas preocupações, o que são os nossos desejos, o que são... Tudo, a todos os níveis. Conversamos sobre tudo.”* [SUJ_6]). Além disso, estes indivíduos parecem perceber esta partilha como sendo essencial (*“Por isso é que as coisas funcionam bem, temos este princípio de conversar, senão não faz sentido”* [SUJ_7]). Neste aspeto, a única salvaguarda foi apontada pelo sujeito 6, explicando o que não conta ao companheiro prende-se com o sigilo profissional (*“É evidente que sou [Profissão do Sujeito] há coisas que eu não partilho com ele porque não posso, por motivos deontológicos, mas tirando isso...”* [SUJ_6]).

Quanto à autorrevelação com outras pessoas, os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade alegam gostar de partilhar com os outros as suas opiniões, acontecimentos correntes da sua vida (*“Partilho, falo, digo o que tenho a dizer, seja mau ou bom, digo e não tenho problema. Acho que é uma boa forma das pessoas descarregarem aquilo que têm guardado.”* [SUJ_3]; *“Eu quando penso sobre determinada*

coisa ou quando estou a sentir isto ou aquilo, gosto de partilhar!” [SUJ_4]; “O que eu penso acerca de situações da vida, do mundo, de relacionamentos sociais, eu não me importo de partilhar com as pessoas, por isso é que as pessoas acham que sou uma pessoa sincera e frontal.” [SUJ_5]). Contudo, estas explicam que não revelam aspetos pessoais da sua vida às pessoas em geral, mas sim às que lhes são próximas (*“Confiar a minha vida e os meus problemas só mesmo com quem me é muito próximo, confiar de coração aberto só mesmo quem me é muito próximo. As pessoas podem confiar em mim, todas! Mas eu não confio assim a minha vida nem a minha intimidade a qualquer pessoa, não.” [SUJ_5]).*

Relativamente à forma de **lidar com a autorrevelação dos outros**, os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade parecem não sentir desconforto quando os outros lhes revelam coisas muito pessoais, quer se tratem de pessoas conhecidas (*“Quando os meus amigos, pessoas que me são próximas ou pessoas que eu conheço me confiam coisas da sua vida pessoal, reajo muito muito naturalmente, então quando estou a falar com amigos muito próximos, é como se estivesse a falar sobre a minha vida, não tenho problema nenhum, nada me choca” [SUJ_5]),* quer se tratem de pessoas que não conhecem (*“Se eu for sentada num banco do comboio e alguém vier falar comigo e me contar a vida dela, aí vou achar um bocadinho estranho. Mas mesmo aí, as pessoas que me conhecem sabem que eu dificilmente me choco com alguma coisa, por isso não reajo mal, não me sinto incomodada nem constrangida.” [SUJ_5]; “Não me faz grande confusão, lido bem com a situação (...) Se calhar, eu podia não agir da mesma forma, mas não tenho de dizer se está bem ou mal, ouço.” [SUJ_3]).*

No que se refere a **amizades próximas**, os indivíduos com níveis reduzidos de medo da intimidade parecem apresentar facilidade nesta área (*“Gosto muito de amigos, gosto muito de pessoas. Uma vez fiz um jantar de anos “vou convidar todas as pessoas que considero meus amigos”, bem eu convidei uma carrada de gente!” [SUJ_8]; “É assim, os meus amigos, não digo mais próximos nem menos próximos porque se são meus amigos é porque são próximos (...)” [SUJ_5]).*

No que diz respeito a **estar numa relação física e emocionalmente próxima com uma pessoa**, todos os indivíduos que apresentam baixos níveis de medo da intimidade apontaram bastante satisfação relativamente à sua relação atual em si (*“É uma boa relação, é uma relação onde há uma relação uma amizade forte, há cumplicidade, há respeito, uma relação onde há tabus, podemos falar do bom, do mau e é uma relação muito saudável, na minha forma de ver.” [SUJ_3],* quando comparada com relações

anterior “*É uma relação feliz, madura, muito mais madura do que a anterior, com muito mais compreensão, mas também com discussões de outra ordem que não as que tive na relação anterior, problemas e questões mais adultas, mais importantes.*” [SUJ_5]; e realçando o papel do companheiro nas suas vidas “*Ele para mim é assim uma figura... É um pilar. É o meu amigo, é o meu companheiro, é o meu amante, é o... É a primeira figura em quem eu penso em quase todos os momentos. É uma figura central na minha vida.*” [SUJ_6]; “*Nós sabemos muito bem quem é um e quem é outro, acho que trabalhamos como um só.*” [SUJ_7]).

4.3.2. Sujeitos elevados níveis de medo intimidade

Ao nível da *Intimidade* vs. *Isolamento*, os indivíduos que apresentam níveis elevados de medo da intimidade, no que diz respeito **autorrevelação** parecem apresentar alguma resistência em fazê-lo.

Estes indivíduos apontam esta resistência relativamente aos pais (“*Houve coisas que eu nunca disse, até nem me sentia muito confortável. Com o meu pai, nunca! Não sinto essa ligação de falar, claro que se ele me perguntar alguma coisa, desde que não seja muito íntima, eu consigo conversar e se alguma coisinha me preocupar... Coisas do dia-a-dia eu falo (...)*” [SUJ_1]); “*Mas eu tinha uma postura de comer e calar, de ouvir coisas como ouvi que me entristeceram e que me ficaram na memória e que eu na altura ouvi e calei, e... e entristeceu-me e eu calei.*” [SUJ_10]). Note-se que, apesar da dificuldade que parecem apresentar na autorrevelação com os pais, de ambos os progenitores, a mãe é a figura a quem estes indivíduos afirmam recorrer com maior facilidade (“*Com a minha mãe já era capaz de me abrir um bocadinho mais, mas também não sentia muito á vontade na idade da adolescência para fazer isso, jovem adulta. Hoje, há algumas coisas que eu digo.*” [SUJ_1] “*Ela sabe tudo da minha vida, mas..., conto-lhe assuntos negativos de vida, a parte do meu arrependimento de vida, sei lá, assuntos que ninguém sabe. O pouco que se sabe é a minha mãe que sabe, mais ninguém sabe.*” [SUJ_10]).

A mesma resistência é apontada no que diz respeito à autorrevelação com o companheiro (“*Mas há muitas coisas que guardo só para mim... (...) E tento dizer algumas coisas, mas algumas opiniões eu guardo para mim, para não ferir suscetibilidades.*” [SUJ1]; “*Não, eu não gosto. Eu não consigo. Eu preferia não conversar porque chega a uma certa altura que se entra em conflito. Eu, como tal, evito falar,*

sempre que possível (...) [SUJ_9]; *“Acho que faz-lhe bem falar, desabafar, e eu às vezes não consigo.”* [SUJ_10]), inclusivamente, no que se refere a relacionamentos extraconjugais (*“se se voltasse a repetir alguma coisa esporádica ou sem importância, não sei se lhe ia contar, por exemplo [Riso].”* [SUJ_2]; *“Eu sinto... Eu sinto que tento..., contar-lhe o máximo da verdade possível... Há, há aspetos que eu não lhe contei. Porque... É... a tal traição de que eu falava há bocado... Cometi-a...”* [SUJ_10]).

Por fim, os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem apresentar a mesma relutância para a autorrevelação com outras pessoas (*“Se for preciso coloco uma máscara fria e tento fazer com que as pessoas não percebam o que é se está a passar por dentro.”* [SUJ1]; *“Sou, às vezes guardo muita coisa para mim, não sei se posso chamar a isso ser tímido, mas sou um bocado introvertido nisso.”* [SUJ_2]).

Relativamente à forma de **lidar com a autorrevelação dos outros**, alguns indivíduos aparentam sentir algum desconforto, quer em relação à revelação por parte de pessoas próximas (*“[Silêncio] Às vezes tenho um bocado de dificuldade, porque... Um bocado devido à minha timidez e não gostar de me meter na vida das pessoas... Ter de entrar na vida delas entre aspas, sinto sempre um bocado... de dificuldade.”* [SUJ_2]), quer por parte de pessoas desconhecidas (*“Deve ser estranho, quando isso acontece é sempre um bocado estranho. Mas se ela fez isto é porque não tem mais ninguém chegado a quem possa dizer isso, não é?”* [SUJ_2]). Por outro lado, alguns sujeitos referem não sentir qualquer desconforto em ouvir revelações muito pessoais (*“Sinto-me bem, por incrível que pareça, sinto-me bem. É sinal que as pessoas confiam em mim...”* [SUJ_9]; *“Por exemplo, a parte sexual (...) Digo... Adoro que as pessoas se abram sobre isso. É um assunto de que gosto de falar. Mas no geral ninguém me dá trela. [risos].”* [SUJ_10]).

No que se refere a **amizades próximas**, os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade alguns parecem apresentar alguma dificuldade nesta área (*“Ou seja, os meus amigos sabem que eu estou lá para os apoiar, mas não sou propriamente aquela pessoa... ideal, o ombro amigo que ouve os problemas daquela pessoa durante duas horas e ter de me meter em coisas que são... Que não me dizem respeito a mim.”* [SUJ_2]; *“Devo ter um grande defeito comigo, apesar de ser uma idealista, se calhar, as minhas relações... Não as consigo manter muito tempo.”* [SUJ_9]). Por sua vez, o sujeito 9 refere não apresentar dificuldade em fazer amizades (*“Adoro conviver, adoro conhecer pessoas adoro falar, adoro!”* [SUJ_10]).

No que diz respeito a **estar numa relação física e emocionalmente próxima com uma pessoa**, todos os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem apresentar insatisfação com a relação atual, referindo como motivos o facto de viverem *a muitos quilómetros de distância* [SUJ_1]; a *dificuldade em pensar em relações para a vida*, referindo que tentam *levar as coisas no dia-a-dia* [SUJ_2]. O sujeito 9 caracteriza a sua relação como sendo *péssima, horrível, uma situação... catastrófica* [SUJ_9]. Por sua vez, o sujeito 10, quando questionado acerca de amar o seu companheiro, refere “*Er... [sorriso]. Não sei. Não sei. (...) Eu gosto dela, mas..., não sei, não é... aquela coisa... Acho que... ela é uma companheira fixe, muito porreira..., muito simpática..., bem-disposta..., que eu gosto, sem dúvida, mas agora, amar, amar, não sei...* ”. No caso do sujeito 2, este, por um lado, afirma estar satisfeito com a sua relação (“*estou contente com a minha relação*”) e, por outro lado, afirma ter dúvidas (“*Apesar de ter muitas dúvidas*”). Além disso, o seu discurso é caracterizado por bastante hesitação (“*sei lá (...) acho que...*”).

CAPÍTULO V

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo teve como propósito explorar a relação entre o medo da intimidade e a Perspetiva do Desenvolvimento Psicossocial de Erikson. Neste sentido, pretendeu-se analisar de que forma a resolução negativa da crise *Intimidade vs. Isolamento* pode estar associada a resoluções negativas das crises *Confiança básica vs. Desconfiança básica* na infância e *Identidade vs. Confusão* na adolescência. Saliente-se que a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson apresenta um padrão de desenvolvimento não linear, revelando a complexidade inerente aos processos que se encontram em constante construção dos elementos que constituem a capacidade de intimidade (Costa, 2005). Deste modo, será possível verificar que todas as dimensões analisadas se encontram interligadas e se influenciam mutuamente.

De um modo geral, foi possível verificar a existência de algumas diferenças entre o grupo de indivíduos que apresentam valores mais baixos e mais elevados de medo de intimidade.

No que se refere ao grupo de indivíduos com valores baixos de medo da intimidade, do que foi possível analisar através das suas respostas, estes parecem apresentar alguma tendência para se situarem mais nas categorias da *confiança* do que na da *desconfiança*, mais na categoria da *identidade* do que na da *confusão da identidade* e, por fim, mais na categoria da *intimidade* do que na do *isolamento*.

Com efeito, no que diz respeito às categorias correspondentes à *Confiança básica vs. Desconfiança básica*, estes indivíduos parecem apresentar uma tendência para se avaliarem de forma positiva, quer ao nível da perceção que têm de si próprio, quer ao nível a perceção que os outros têm de si. Além disso, estes indivíduos apontam uma perceção positiva relativamente aos seus progenitores e ao seu companheiro romântico. Todavia, é de notar que, no geral, estes parecem apresentar menor confiança nas pessoas em geral, afirmando que não partilham aspetos pessoais das suas vidas. No que concerne à forma como encaram o futuro, estes indivíduos apresentam um discurso otimista e apresentam perceções a longo-prazo daquilo que imaginam para as suas vidas. De acordo com Hook, Gerstein, Detterich e Gridley (2003), estes indivíduos aparentam, assim, apresentar o terceiro componente da intimidade: a confiança. A presente análise permite refletir acerca da possibilidade destes indivíduos terem desenvolvido, na sua infância, um sentimento de confiança, isto é, um equilíbrio entre a confiança, que lhes permite, atualmente, estabelecer relações íntimas, e a desconfiança, que lhes possibilita uma autoproteção (Papalia, Olds, &

Feldman, 2001), nomeadamente, quando referem ocultar aspetos da sua vida pessoal de pessoas que lhes são estranhas.

No que se refere à *Identidade vs. Confusão*, os indivíduos com níveis baixos de medo da intimidade parecem apresentar, ao nível do seu autoconhecimento, uma noção clara daquilo que representam enquanto pessoas. Estes parecem estar aptos para se definirem a si próprios, apresentando, ainda, um discurso firme quando o fazem. Esta facilidade de definição e noção clara do que representam poderá associar-se a uma resolução positiva deste estágio, em que estes indivíduos possam ter desenvolvido a *virtude* da fidelidade, apresentando um sentido de pertença a alguém a amado, a amigos e grupos, além de se poderem identificar com determinados valores específicos (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Note-se que esta capacidade de adquirir uma identidade independente parece ser, ainda, crucial para a construção de uma relação íntima, isto porque a capacidade de se ser verdadeiramente íntimo ser bem-sucedida depende do processo de separação-individualização, que diz respeito a uma construção, individual, de fronteiras seguras entre *self* e o objeto e de adquirir uma identidade separada e independente (Winnicott, 1965, cit in Alperin, 2006). Além da facilidade que estes indivíduos parecem apresentar em definir-se, é de notar que estes revelam facilidade em apresentar a perceção do que os outros pensam de si, nomeadamente, os seus pais, o seu companheiro e as pessoas em geral.

No que concerne aos aspetos mais importantes das suas vidas e às representações do futuro, este grupo de indivíduos apontou, de forma firme e consistente, aspetos específicos do que esperam e do que consideram mais relevante para si. Tal firmeza e segurança poderá, igualmente, associar-se a uma resolução positiva desta crise, em que estes indivíduos, ao desenvolverem uma identidade independente, identificam-se com determinados valores (Papalia, Olds, & Feldman, 2001) que lhes permitem ser capazes de apontar o que pretendem para as suas vidas e identifiquem o que ou não relevante para si.

No que diz respeito às categorias correspondentes à *Intimidade vs. Isolamento*, os indivíduos que apresentam valores reduzidos de medo da intimidade apresentaram respostas consensuais à sua capacidade para ser íntimo. Ao nível da autorrevelação, estes indivíduos parecem apresentar facilidade e prazer em partilhar aspetos da sua vida com os pais e com o companheiro romântico. No que diz respeito ao companheiro romântico, quando as pessoas estão conscientes de que são amadas, os riscos da sua autoexpressão

diminuem, e estas tornam-se mais dispostas a abrir-se e a partilhar as suas ideias e sentimentos (Berscheid, 1985, cit in Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003), o que parece verificar-se. Note-se que esta tendência para a autorrevelação e para a partilha com as pessoas que lhes são próximas vai de encontro ao que era esperado, uma vez que a autorrevelação, consistindo na capacidade do indivíduo deixar-se conhecer pelo outro, ocorre no contexto de relações muito específicas, como as de amizade e de amor (Costa, 2005). A autorrevelação e a partilha recíproca constituem elementos fundamentais de intimidade (Heller & Wood, 1998). Isto porque, não é possível estabelecer um relacionamento íntimo se os indivíduos se recusam a revelar aspetos de si mesmos. A autorrevelação incentiva o amor, a afeição, o carinho, a confiança e a compreensão (Hatfield & Rapson, 1993), parecendo contribuir para a satisfação que os indivíduos referem apresentar nas suas relações. De notar ainda que, no que se refere à autorrevelação com pessoas na sua generalidade, estes indivíduos apontam não revelar aspetos pessoais, partilhando apenas as suas opiniões e informação que é do conhecimento geral, o que vai de encontro ao que Hook, Gerstein, Detterich e Gridley (2003) postulam, isto é, estes indivíduos raramente, ou nunca, confiam nas pessoas que lhes são indiferentes.

No que se refere à forma como reagem perante a autorrevelação dos outros, estes indivíduos revelam não sentir qualquer desconforto, independentemente de serem pessoas conhecidas ou não. No que diz respeito a amizades próximas, os indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade revelaram facilidade em fazer e manter essas relações de amizade. Esta informação, resultante do discurso dos indivíduos, parece ir de encontro a alguns estudos realizados por (Orlofsky, 1976), nos quais procurava estudar a qualidade das relações, que apontam para o facto de os indivíduos designados íntimos apresentarem uma tendência para compreender melhor os seus amigos. De notar que autorrevelação tem sido associada a competências de amizade e características da mesma, incluindo a satisfação na amizade (Reisman, 1990), e a qualidade da amizade (Rose, 2002, cit in Valkenburg, Sumter & Peter, 2011).

Por fim, mas não menos importante, estes indivíduos, no que concerne a estar numa relação física e emocionalmente próxima com outra pessoa, parecem apresentar bastante satisfação e entrega na relação com o companheiro, o que pode associar-se com a capacidade que estes indivíduos aparentam apresentar em *estar* e *ser* na relação. Isto é, a capacidade de *estar* na relação, existindo funcionalidade e compromisso na mesma, e de *ser* na relação, o que lhes exige identidade, intimidade e investimento (Costa, 2005). A

conjugação do *ser* e do *estar* na relação pode permitir-lhes obter bem-estar e um crescimento na relação romântica (Costa, 2005).

De um modo geral, é possível verificar que estes indivíduos com baixos níveis de medo da intimidade parecem ser pessoas confiantes e parecem apresentar uma noção clara daquilo que representam enquanto pessoas, parecem ter facilidade em definir-se a si, isto é, parecem tratar-se de indivíduos diferenciados. A aparente capacidade para a intimidade pode então estar associada, por um lado ao facto de estes serem pessoas confiantes, o que lhes permite estabelecer relações íntimas (Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Por outro lado, a intimidade pode associar-se ao facto de estes indivíduos indiciam uma identidade construída, considerando que a capacidade de se ser verdadeiramente íntimo depende do processo de separação-individualização, ou seja, depende de uma construção, por parte do indivíduo, de fronteiras seguras entre *self* e objeto e de adquirir uma identidade separada e independente (Winnicott, 1965, cit in Alperin, 2006). Estes resultados vão de encontro ao estudo de Beyers & Seiffge-Krenke (2010) cujos resultados obtidos apontam para associações diretas entre o desenvolvimento da identidade na adolescência e o desenvolvimento da intimidade em relacionamentos românticos. Além do mais, estes resultados vão de encontro à teoria psicossocial de Erikson, segundo a qual os adolescentes que mostram menos capacidade em lidar com as diferentes tarefas associadas à construção da sua identidade podem apresentar dificuldades na criação e manutenção de relações próximas duradouras com o parceiro romântico (Beyers & Seiffge-Krenke, 2010).

No que se refere ao grupo de indivíduos com valores elevados de medo da intimidade, do que foi possível analisar através das suas respostas, estes parecem apresentar alguma tendência para se situarem mais nas categorias da *desconfiança* do que na da *confiança*, mais na categoria da *confusão da identidade* do que na da *identidade* e, por fim, mais na categoria do *isolamento* que na do *intimidade*.

Relativamente ao balanço entre *confiança básica* e *desconfiança básica*, os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem apresentar uma tendência a posicionar-se mais no polo da *desconfiança*. No que concerne à auto-perceção, estes indivíduos parecem apresentar uma perceção mais negativa de si próprios. Isto é revelado tanto ao nível da forma como se percecionam como à forma como entendem a perceção dos outros em relação a si. Quanto à confiança nos outros, os indivíduos com elevados

níveis de medo da intimidade apontaram sentir alguma desconfiança. Na relação com os pais, estes descrevem-na como uma relação mais distante, sendo na maior do grupo a partilha de aspetos pessoais quase inexistente e quando esta existe é com a mãe e nunca com o pai, o que pode apontar no sentido de estes indivíduos poderem ter desenvolvido uma relação de maior segurança, na infância, com a mãe. Na relação com o companheiro, estes indivíduos apontam, igualmente, alguma insegurança, tendo sido, inclusive, apontando o medo de ficar sozinho. Este receio poderá estar associado à perceção negativa que apresentam de si próprio acima mencionada. De acordo com Alperin (2006), perante a ausência de uma autoestima positiva e um sentido de valor de si aos olhos dos outros, estes indivíduos podem acreditar que os outros acabarão por perder o interesse e por os abandonar. De salientar que este receio de ficar sozinho não foi mencionado por todos os indivíduos com valores elevados de medo da intimidade. No que concerne à perceção que estes apresentam das pessoas em geral, estes indivíduos tendem a encará-las de forma positiva e referem ter facilidade em confiar, ao contrário do que se verificou em indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade, que referiram não confiar aspetos pessoais às pessoas que não lhes fossem próximas. No entanto, os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade, apesar de apontarem facilidade em confiar, referem também que se arrependem, muitas vezes, de o fazer.

No que concerne à forma como encaram o futuro, estes indivíduos apresentam um discurso hesitante e revelam alguma dificuldade em apresentar perceções a longo-prazo daquilo que imaginam para as suas vidas. Esta dificuldade poderá associar-se à desconfiança que estes indivíduos parecem apresentar, na medida em que se a desconfiança predominar, o indivíduo terá uma tendência para percecionar o mundo com alguma imprevisibilidade (Papalia, Olds, & Feldman, 2001).

Esta tendência que parece existir para os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade se posicionarem mais no polo da desconfiança do que no polo confiança poderá associar-se a algumas implicações no desenvolvimento da sua identidade, uma vez que Erikson (1972) salienta o papel crucial da confiança básica e o desenvolvimento dessa mesma identidade. Além do mais, a confiança enquanto o terceiro componente da intimidade (Hook, Gerstein, Detterich, & Gridley, 2003) poderá estar posto em causa. De realçar que tal consideração apenas poderia ser firmemente concluída se este se tratasse de uma longitudinal, o que não é o caso.

No que diz respeito ao balanço entre *identidade* e *confusão*, os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem apresentar uma tendência a posicionar-se mais no polo da *confusão*.

Ao nível do autoconhecimento, estes indivíduos parecem apresentar alguma dificuldade em se definir, revelando um discurso muito hesitante. Esta dificuldade parece estar presente tanto ao nível como se encaram a si próprios como na forma como percebem a percepção dos outros em relação a si. Além disso, no que concerne aos aspetos mais importantes das suas vidas e às representações do futuro, este grupo de indivíduos alguma resistência em apontar aspetos a longo-prazo e em especificar o que esperavam para as suas vidas. Para Erikson (1972), a construção da identidade implica definir quem a pessoa é, quais são seus valores e quais direções que esta deseja seguir pela vida. Neste sentido, a dificuldade que estes indivíduos apresentaram em se definir e em especificar representações do seu futuro poderá apontar para a possibilidade destes não terem ainda bem definida uma conceção organizada do ego, constituída por valores, crenças e metas com os quais o indivíduo está solidamente comprometido Erikson (1972). De referir que, esta dificuldade pode relacionar-se também com a possível imprevisibilidade com que estes indivíduos podem encarar o mundo, resultando de alguma desconfiança (Papalia, Olds, & Feldman, 2001), conforme referido anteriormente.

No que diz respeito às categorias correspondentes à *Intimidade vs. Isolamento*, os indivíduos que apresentam valores elevados de medo da intimidade apresentaram uma tendência para se posicionar mais no polo do *isolamento*.

Quanto à autorrevelação, estes indivíduos parecem apresentar uma maior resistência em partilhar com os outros aspetos pessoais. Relativamente aos pais, estes revelam que partilham pouco e o que partilham referem ser apenas com a mãe. Relativamente à autorrevelação com o namorado, parece existir alguma resistência na exposição e os indivíduos referem não partilhar determinados aspetos com o companheiro para não ferir suscetibilidades ou para omitir episódios de relações extraconjugais. O facto de estes indivíduos parecerem apresentar dificuldade na autorrevelação com o companheiro poderá associar-se a alguma insegurança que estes parecem apresentar em relação ao mesmo, tendo em conta que a confiança parece ser fulcral para o estabelecimento de uma relação íntima (Hatfield & Rapson, 1993). Além da associação com a desconfiança, a dificuldade que estes indivíduos parecem sentir na autorrevelação

com o companheiro pode ainda estar associada a uma ausência de diferenciação, que poderá levar o indivíduo a reear a perda do seu *self* numa relação de amor (Costa, 2005). No que se refere à autorrevelação com outras pessoas na sua generalidade, três dos quatro indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade, apesar de referirem confiar facilmente nas pessoas, referem omitir aspetos pessoais e evitar dar opiniões. Como foi anteriormente referido, a autorrevelação, consistindo no indivíduo deixar-se conhecer pelo outro, acontece em relações muito específicas, como as de amizade próxima e de amor (Costa, 2005). Contudo, estes indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem não ter facilidade em se dar a conhecer em relações próximas. Note-se que, apesar da dificuldade que parece existir em se expor na relação com o outro, estes indivíduos verbalizaram ter muitos amigos, o que pode suscitar a possibilidade de se estar perante alguma desejabilidade social e não perante relações próximas verdadeiramente íntimas.

No que diz respeito ao modo como reagem à revelação de aspetos pessoais por parte de outras pessoas, estes indivíduos parecem sentir-se confortáveis perante estas situações, independentemente de se tratar de pessoas conhecidas ou desconhecidas. Apenas um indivíduo referiu não se sentir confortável com revelação de assuntos pessoais, mesmo que esta seja realizada por pessoas próximas.

Quanto a estar numa relação física e emocionalmente próxima com outra pessoa, todos estes indivíduos referem apresentar insatisfação relativamente à sua relação romântica atual. O único sujeito que verbaliza estar satisfeito com a relação, refere igualmente não ter algumas dúvidas relativamente a amar o companheiro e refere ter traído o mesmo com outra pessoa. Esta dificuldade que os indivíduos com elevados níveis de medo da intimidade parecem apresentar em estabelecer uma relação satisfatória pode prender-se com dificuldade em desenvolver relações com investimento e compromisso, caracterizadas pela diferenciação, interdependência e pela mutualidade (Costa, 2005).

Esta dificuldade pode associar-se a alguma desconfiança e ausência de diferenciação. Relativamente à desconfiança, como foi referido anteriormente, a intimidade tem o seu início na infância, uma vez que a criança se relaciona com os seus pais, percecionando-os quer como indivíduos separados quer como casal e, assim, através do desenvolvimento de uma confiança básica estabelecem-se as bases de uma capacidade para a intimidade (Costa, 2005). Se esta confiança básica poderá estar afetada, a capacidade para a intimidade poderá ser posta em causa. Além da associação à desconfiança, a

tendência que estes indivíduos parecem apresentar para o isolamento poderá estar relacionada, igualmente, com o facto de estes indivíduos poderem não ter resolvido positivamente a crise *Identidade vs. Confusão*. Segundo Erikson (1968, cit in Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981), se o adolescente não for bem-sucedido no desenvolvimento da sua identidade, a idade adulta torna-se mais difícil, sendo quase impossível obter uma verdadeira intimidade e improvável estabelecer relacionamentos a longo prazo. Esta associação vai de encontro a investigações realizadas (Orlofsky, Marcia & Lesser, 1973; Tesch & Whitbourne, 1982) com o objetivo de relacionar a intimidade com desenvolvimento da identidade, em que os seus resultados foram consistentes com a perspetiva de Erikson, uma vez que observaram que uma identidade desenvolvida com sucesso facilita o estabelecimento de relacionamentos íntimos.

A intimidade vai para além da validação e da aceitação pelo outro, implicando a validação do indivíduo por si próprio. Deste modo, a intimidade não assenta somente numa relação que faz com o indivíduo se sinta amado e aceite, esta implica que o indivíduo se confronte com o seu próprio *self*. Esta confrontação pode gerar insegurança, fazendo com que os indivíduos tão frequentemente a evite (Costa 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o objetivo geral do presente estudo prendeu-se com a exploração da relação entre o medo da intimidade e a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Acreditando que a resolução positiva das crises desenvolvimentais de cada estágio é relevante para o sucesso na resolução das crises futuras, através da presente investigação procedeu-se a uma análise que procurou analisar se o medo da intimidade, enquanto resultado de uma resolução negativa da crise *Intimidade vs. Isolamento*, no início da idade adulta, pode estar associado a uma resolução negativa de crises *Confiança básica vs. Desconfiança básica* na infância e *Identidade vs. Confusão* na adolescência. A partir da amostra de sujeitos em questão, foi possível verificar que os indivíduos com valores baixos de medo da intimidade parecem apresentar uma tendência para se situarem mais nas categorias da *confiança*, da *identidade* e, por fim, mais na categoria da *intimidade*. O contrário verificou-se no grupo de indivíduos com valores elevados de medo da intimidade que parecem apresentar uma tendência para se situarem mais nas categorias da *desconfiança*, mais na categoria da *confusão da identidade* e, por último, mais na categoria do *isolamento*.

Tais resultados vão de encontro à perspectiva do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Apesar da resolução de determinado estágio psicossocial ser independente da resolução do estágio anterior, a qualidade dessa resolução está dependente da qualidade de resolução dos estágios anteriores (Costa, 1990), o que parece ter-se verificado. O facto dos indivíduos com valores baixos de medo da intimidade se encontrarem mais no polo da confiança pode ter influenciado favoravelmente a construção da sua identidade e, consequentemente, o desenvolvimento da sua capacidade para ser íntimo. Por sua vez, o facto dos indivíduos com níveis elevados de medo da intimidade se encontrarem mais no polo da desconfiança pode ter influenciado a sua dificuldade em construir uma identidade diferenciada e, consecutivamente, em desenvolver uma relação de intimidade. De notar ainda que, segundo Erikson (1968, cit in Rosenthal, Gurney, & Moore, 1981), se o adolescente não for bem-sucedido no desenvolvimento da sua identidade, a idade adulta torna-se mais difícil, sendo quase impossível obter uma verdadeira intimidade.

Através da elaboração do presente estudo, pretendeu-se salientar a importância de, em contexto clínico, ter em conta a história desenvolvimental do indivíduo, conforme referido inicialmente. No que se refere ao desenvolvimento da intimidade, confirmou-se que este não ocorre de forma linear, mas sim num processo multissistémico de relações, contextos e tempos (Costa, 2005). Enquanto elemento essencial ao bem-estar do indivíduo,

a intimidade não deve ser reduzida a leituras lineares existindo a necessidade do terapeuta considerar os *“dois mundos que se interpenetram e por isso difíceis de separar: o mundo interior construído no contexto relacional e o mundo relacional que constrói o interior”* (Costa, 2005, p. 113). Os resultados do presente estudo apontam também para a enorme reciprocidade de influências implicando que cada momento da trajetória desenvolvimental contribua para a persistência de padrões interiorizados, pelos indivíduos, nas diferentes relações estabelecidas (Costa, 2005), neste caso, nas suas relações atuais.

De salientar que os resultados obtidos relativamente ao medo da intimidade dizem respeito ao momento atual dos indivíduos desta amostra e às suas relações atuais. Tal não significa que estes indivíduos apresentem uma (in)capacidade de ser íntimo inerente ao seu desenvolvimento.

Ressalta-se a pertinência de, em investigações futuras, se realizarem estudos de caráter longitudinal, de modo a obter-se resultados mais consistentes no que refere à história desenvolvimental do indivíduo. E seria, ainda, interessante utilizar-se uma amostra clínica e uma amostra não clínica, permitindo uma análise mais aprofundada do medo da intimidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alperin, R. M. (2006). Impediments to intimacy. *Clinical Social Work Journal*, 34(4), 559-572.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Berscheid, E. (1985). Interpersonal attraction. In Lindsey, G. & Aronsos, E. (Eds.), *Handbook of social psychology* (Vol. 2, 3rd ed., pp.413-484). New York: Rondon House.
- Beyers, W. & Seiffge-Krenke, I. (2010). Does Identity Precede Intimacy? Testing Erikson's Theory on Romantic Development in Emerging Adults of the 21st Century. *Journal of Adolescent Research*, 25(3), 387-415.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Costa, M. (1990). *Contextos Sociais de Vida e Desenvolvimento dos Estatutos de Identidade. Um Estudo Longitudinal Junto de Estudantes Universitários*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade do Porto..
- Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Porto: Edições Asa.
- Derlaga, A. (1984) *Communication, Intimacy and Close Relationship*. Florida: Academic Press.
- Erikson, E. H. (1972). *Adolescence et Crise*. Paris: Flammarion.
- Erikson, E. H. (1976). *Infância e Sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Hatfield, E. & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex and Intimacy : Their Psychology, Biology, and History*. New York : HarperCollins College Publishers.
- Heller, P. E. & Wood, B. (1998). The Process of Intimacy: Similarity, Understanding and Gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24 (3), 273-288.
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L. & Gridley, B. (2003). How Close Are We? Measuring Intimacy and Examining Gender Differences. *Journal of Counseling & Development*, 81, 462-472.
- Manne, S., Ostroff, J., Rini, C., Fox, K., Goldstein, L. & Grana (2004). The Interpersonal Process Model of Intimacy: The Role of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and

- Partner Responsiveness in Interactions Between Breast Cancer Patients and Their Partners. *Journal of Family Psychology*, 18(4) 589-599.
- Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Herrington, R. L. & Joseph, J. I. (2008). Predictors of Intimacy in Couples' Discussions of Relationship Injuries: An Observational Study. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 21-29.
- Morgan, D. (1998a). *Planning Focus Groups*. California: Sage Publications
- Moore, K., McCabe, M. & Brink, R. (2001). Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 16(1) 35-46.
- Orlofsky, J. L. (1976). Intimacy Status: Relationships to interpersonal perception. *Journal of Youth and Adolescence*, 5, 73-88.
- Orlofsky, J. L., Marcia, J. E., & Lesser, I. M. (1973). Ego Identity Status and the Intimacy versus Isolation Crisis of Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(2), 211-219.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2001). *O Mundo da Criança*. McGraw-Hill de Portugal: Lisboa.
- Prager, K. (1995). *The Psychology of Intimacy*. New York: Guilford.
- Rabello, E. & Passos, J. (2002). *Erikson e a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento*. Acedido em Maio de 2012 e Disponível em: <http://josesilveira.com/artigos/erikson.pdf>
- Reisman, J. M. (1990). Intimacy in Same-Sex Friendships. *Sex Roles*, 23(1/2), 65-82.
- Rosenthal, D. A., Gurney, R. M. & Moore, S. M. (1981). From Trust to Intimacy: A New Inventory for Examining Erikson's Stages of Psychosocial Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 525-537.
- Sobral, M., Almeida, P. & Costa, M. (2010) *Medo da intimidade, vinculação e divórcio parental: um estudo com jovens adultos*. Acta do VII Simpósio Nacional de Instigação em Psicologia, 993-1007.
- Sobral, M. P. & Costa, M. E. (in prep.) *Fear of Intimacy Components Questionnaire*.

- Sollie, D. L. & Fischer, J. L. (1985). Sex-Role Orientation, Intimacy of Topic, and Target Person Differences in Self-Disclosure Among Women. *Sex Roles*, 12(9,10) 917-929.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313-335.
- Terrel, F., Terrel, I. & Drashek (2000). Loneliness and Fear of Intimacy Among Adolescents Who Were Taught Not To Trust Strangers During Childhood. *Adolescence*, 35(140) 611-617.
- Tesch, S. A. & Whitbourne, S. K. (1982). Intimacy and Identity Status in Young Adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 1041-1051.
- Tesch, R. (1995). *Qualitative research: analysis types & software tools*. New York: The Falmer Press.
- Valkenburg, P. M., Sumter, R. R. & Peter, J. (2011). Gender differences in online and offline self-disclosure in pre-adolescence and adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 29, 253-269.
- Vieira, F. (2008). *Avaliação da Representação das Relações Íntimas, Comportamento Diádico e Percepção da Vinculação: estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade do Porto.



ANEXOS

Anexo 1. Guião da Entrevista Semiestruturada

0. Apresentação. Preenchimento do consentimento, Preenchimento de QCMI. Confidencialidade.

Sobre os seus pais...

1. Fale-me da sua relação com o seu pai
2. Fale-me da sua relação com a sua mãe
3. Que tipo de pessoa diria que os seus pais fizeram de si?
4. Os seus pais são casados? Moram juntos? Fale-me da relação entre os seus pais. Como é o seu pai enquanto marido? E a sua mãe enquanto mulher? (Nota: Caso sejam divorciados, perguntar como eram antes do divórcio, como são agora um com o outro e, caso sejam recasados com outra pessoa, como são agora como marido/mulher dessa nova pessoa)

Sobre a sua relação atual...

5. E a sua relação com o seu companheiro, como é?
6. Como é um dia normal da sua relação? (Como é a vossa rotina?). Desta rotina, tem momentos só para si? Quais?
7. Gostam de conversar? Como é o diálogo entre vocês? Que aspetos da sua vida, ou dos seus sentimentos, costuma partilhar com ele? E que aspetos costuma guardar para si?
8. Têm por vezes conflito? Como é? Como costumam resolver as discussões? Quem é que “ganha” normalmente?
9. Como é o seu companheiro enquanto marido/namorado? O que mais gosta nele? E menos?
10. E como se vê a si enquanto mulher/namorada? O que é que o seu companheiro mais gosta em si? E menos?

11. O que é importante para si numa relação? Como é para si a relação ideal? Em que aspetos a sua relação é próxima da sua relação ideal? Em que aspetos é diferente?
12. Tem confiança no seu companheiro? Que aspetos lhe transmitem desconfiança/ insegurança?
13. Ama-o? Costuma dizer-lhe isso? (Se sim, ama e não, não costuma – devolver em espelho). Que sinais lhe dá do seu amor? Que sinais ele vê em si para saber que o ama? Acha que consegue transmitir-lhe bem o seu amor?
14. E ele, ama-a? Que sinais vê nele de amor? Ele consegue transmitir-lhe bem o amor dele?
15. Já alguma vez teve vontade de pôr fim a esta relação? Quando e porquê?
16. Já alguma vez sentiu que o seu companheiro teve vontade de pôr fim a esta relação? Quando e porquê? Como se sentiu nessa altura? Tem receio que ele algum dia queira pôr fim a esta relação? Porquê?

Sobre as suas relações passadas...

17. Fale-me da sua história de vida em termos de relações amorosas. Por que é que essas relações acabaram, o que é que falhou?
18. Qual foi a relação que mais a marcou? Por que elegeu essa? O que mudava nela?
19. Como era esse companheiro enquanto namorado/marido? Em que é que era diferente do [atual companheiro]? E em que é que era semelhante?
20. E como era enquanto namorada/mulher dele? Em que é que era igual ao que é hoje? E em que é que era diferente? Por que é que acha que hoje é diferente/ o que é que a fez mudar?
21. Com os seus pais, falava dessas relações? Qual a postura deles face a essas relações? Que conselhos lhes davam eles em relação a essas relações? Quais desses conselhos/ avisos é que ficaram mais presentes, quais deles ainda tem em si hoje? Se os seus pais estivessem completamente por dentro da sua relação atual, que conselhos acha que eles lhe dariam?

Sobre si...

22. Quem é o/a _____?
23. Como se vê a si próprio? O pensa/sente acerca de si?
24. Foi sempre assim? (Se sim: Gostaria de mudar alguma coisa em si? Se não: O que mudou? Como? Porquê?)
25. O que é mais importante para si na sua vida?
26. O que quer para a sua vida?
27. Como vê o seu futuro? Porquê?
28. O que acha/sente que as pessoas pensam de si?
29. O que acha/sente em relação às pessoas em geral? Em facilidades em confiar nelas?
30. Costuma partilhar com os outros aquilo que pensa/sente?
31. Como se sente quando as pessoas lhe contam coisas muito pessoais?

Anexo 2. QCMi (Sobral & Costa, in prep.)



Idade: _____

Estatuto relacional:

- ☐ Solteiro/a, com namorado/a
☐ Casado/a
☐ União de facto
☐ Noivo/a
☐ Outro: _____

Duração da relação atual: _____

Pense na sua relação atual com o seu companheiro e indique em que medida concorda com as seguintes afirmações, tendo em conta as cinco alternativas que se seguem:

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Concordo e discordo	Concordo	Concordo totalmente

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Há aspetos da minha maneira de ser que não gosto de mostrar ao meu companheiro/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Incomoda-me ter que dar satisfações ao meu companheiro/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Tento que o meu companheiro/a não repare nos meus pontos fracos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Aquilo que mais me incomoda numa relação é sentir o meu companheiro invadir o meu espaço. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Às vezes não digo a verdade para o meu companheiro/a não se desiludir comigo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Para não perder a minha autonomia, prefiro não ficar demasiado envolvido/a com o meu companheiro/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Para ele não ficar a pensar mal de mim, há coisas que não lhe conto/ demonstro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. O mais importante para mim na relação é manter a minha independência. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Sinto que, se contar tudo ao meu companheiro/a, ele pode ficar com uma imagem negativa de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Não deixo que o meu companheiro/a influencie a minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo 3. *Email* a convidar para participação na entrevista presencial.

Caro(a) participante,

Uma vez tendo participado no *Projeto de Investigação em Relações Amorosas*, levado a cabo na Universidade do Porto e decorrente de ter respondido afirmativamente quanto ao interesse para futuros estudos, vimos, por este meio, convidá-lo a participar na terceira e última fase deste estudo.

Esta terceira fase do estudo consiste numa breve entrevista presencial e individual com uma psicóloga. Pelas normas deontológicas e éticas, o psicólogo é obrigado a manter a confidencialidade e privacidade relativas a todas as comunicações.

Gostaríamos de conhecer a sua disponibilidade para participar nesta entrevista. Esta terá lugar no Serviço de Consultas de Psicologia da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Caso lhe seja inconveniente, é possível combinar um outro local.

Agradecemos-lhe toda a colaboração que nos puder disponibilizar. As suas respostas serão um importante contributo com repercussões clínicas, académicas e sociais. Desde já, o nosso muito obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Anexo 4. Consentimento Informado



Depoimento de Consentimento Informado

No âmbito do *Projeto de Investigação em Relações Amorosas*, levado a cabo na Universidade do Porto, que visa melhorar a compreensão das relações amorosas da população portuguesa, aceito participar na terceira fase deste estudo – entrevista presencial individual com uma psicóloga. Com esta terceira fase pretende-se aprofundar alguns aspetos individuais e o seu envolvimento na relação amorosa atual e/ou em relações anteriores.

Pelas normas deontológicas e éticas, o psicólogo é obrigado a manter a confidencialidade e privacidade relativas a todas as comunicações. Ao autorizar a gravação desta entrevista estarei apenas a permitir que os dados sejam trabalhados em contexto científico-académico, tendo em conta que os aspetos relativos à minha identificação serão omissos.

Li e compreendi esta informação e permito a gravação da entrevista.

Porto, _____ de _____ de _____

Entrevistadora

Entrevistado(a)

Anexo 5. Caracterização dos Participantes

Sujeito	Idade	Sexo	Duração da Relação (meses)	Grupo
SUJ_1	34	Feminino	60	Níveis elevados de medo da intimidade
SUJ_2	29	Masculino	27	Níveis elevados de medo da intimidade
SUJ_3	24	Feminino	40	Níveis baixos de medo da intimidade
SUJ_4	21	Feminino	40	Níveis baixos de medo da intimidade
SUJ_5	23	Feminino	24	Níveis baixos de medo da intimidade
SUJ_6	48	Feminino	192	Níveis baixos de medo da intimidade
SUJ_7	34	Masculino	192	Níveis baixos de medo da intimidade
SUJ_8	30	Masculino	132	Níveis baixos de medo da intimidade
SUJ_9	55	Feminino	384	Níveis elevados de medo da intimidade
SUJ_10	21	Masculino	48	Níveis elevados de medo da intimidade

Quadro 2: Caracterização dos participantes

Anexo 6. Codificação do Discurso dos Participantes

Confiança básica

1. Auto-percepção

“Uma pessoa determinada, uma pessoa sincera, uma pessoa que não tem papas na língua, uma pessoa que se mede, mas que diz sem problema nenhum. Frontalidade e lealdade é o que as pessoas vêm de mim. Na minha casa, pessoas que me conhecem desde que eu nasci, vêm-me também assim como uma pessoa decidida, determinada, que resolve no momento sem pensar em mais nada, uma pessoa que vai á luta, mas uma pessoa frágil depois, uma pessoa que também se vai abaixo, que também fica triste a pensar em coisas. Na globalidade, todos me vêm de um forma positiva, cientes que por detrás desta pessoa com uma postura muito firme existe uma pessoa muito sensível.” [SUJ_5]

“Tão depressa é segura, é prática, é determinada, como depois de determinada situação em concreto se passar, cai em si e se torna rapidamente frágil, insegura, confusa... Mas, acima de tudo, é uma pessoa equilibrada, eu acho. E depois é uma pessoa extremamente divertida, simpática, sincera, frontal. Eu acho que na balança pesa muito mais a parte positiva do que a parte negativa. Acima de tudo a I. é uma pessoa leal, amiga do seu amigo e com muita noção dos seus valores.” [SUJ_5]

“Honestidade, por exemplo, trabalho e vontade vencer do meu pai, a minha doou-me o gosto pelas artes, a sensibilidade e não ter medo de... Do que as pessoas podem pensar de nós.” [SUJ_8]

“Ela gosta que eu seja inteligente, ela gosta que eu tenha um espírito aberto, ela gosta que eu seja uma pessoa... Como hei-de dizer... Responsável. Sei que ela também gosta do meu aspeto, da minha altura, portanto, fisicamente eu agrado-lhe.” [SUJ_8]

“Açam que sou uma pessoa inteligente, muito esforçada e trabalhadora e que consegue atingir objectivos... Que sou muito amigo, que podem contar comigo, sinto especialmente isso e gosto de sentir que os outros pensem isso porque é importante para mim, que podem contar comigo. Que sou uma pessoa sociável, afectuosa. Hum... pronto, isso são os aspectos mais profundos. Acham que sou brincalhão...” [SUJ_8]

2. Percepção dos Outros

a. Pais

“Chegou a uma altura em que já sou independente, portanto já não se põe tanto aquela relação de pai e filho, mas sim de... Quase cúmplices, não é? Por isso sim, é muito boa. Com aqueles “ziguezagues” normais, sei lá, entre um e outro, mas mais de cúmplices do que pai e filho.” [SUJ_2]

“É um bocadinho mais frágil e também sou um bocadinho mais protetor, sinal que me preocupo mais. Mas também é uma relação em que posso contar tudo sem haver nenhum problema.” [SUJ_2]

“Tenho uma boa relação, uma relação de amizade, conto aquilo que acho é suficiente, não o tenho propriamente como um confidente, mas sei que posso contar com ele quando tenho dívidas, quando preciso de alguma coisa, quando tenho questões, quando... Sei que posso contar com ele, que posso falar com ele à vontade, sem qualquer tabu.” [SUJ_3]

“Falo super à vontade de problemas meus com o meu pai, ao contrário de muitas coisas que eu vejo em raparigas da minha idade, fui sempre assim, sobre tudo, sobre coisas que me incomodam, sobre coisas de saúde, também a profissão dos dois ajuda, um é médico, o outro é professor e a coisa ajuda muito, mas claro muito da mentalidade deles, uma mentalidade muito aberta, muito à vontade, que sabem escutar e sabem dar opinião e sabem educar e isso faz com que a minha relação com os dois seja ótima.” [SUJ_5]

“A relação que eu tenho com o meu pai, acho que é uma boa relação, uma relação de proximidade, de cumplicidade, de amizade, pronto.” [SUJ_6]

“Marcadamente diferente depois de eu já ter entrado na idade adulta. Portanto, durante a infância e adolescências, a memória que eu tenho é um bocado o controlar, o saber, pronto aquelas coisas normais de mãe (...)mais cumplicidade, mais abertura, mais conversa sobre as mais diferentes coisas, portanto já noutra patamar.” [SUJ_6]

“Ela sabe tudo da minha vida, mas..., conto-lhe assuntos negativos de vida, a parte do meu arrependimento de vida, sei lá, assuntos que ninguém sabe. O pouco que se sabe é a minha mãe que sabe, mais ninguém sabe.” [SUJ_10] – Mãe

“Só a única pessoa que sabe de tudo mesmo, da minha vida de tudo mesmo, é a minha mãe.” [SUJ_10] – Mãe

b. Companheiro

“Tudo. Normalmente, não escondendo nada, não sinto que tenha nada a esconder e não tenho problemas em falar de tudo, seja bom ou mau, sinto que tenho à vontade e liberdade para falar com ele de tudo.” [SUJ_3]

“Em relação a ele, não, em relação às pessoas que o rodeiam, nomeadamente, raparigas, neste caso... no sítio onde ele estuda, sim, porque não as conheço assim tão de perto, algumas sim, mas outras não e claro que acho que o meu namorado poderia ser procurado por outras e, portanto, não em relação a ele, mas em relação a elas. Pelo facto de serem mulheres e eu também ser mulher e saber aquilo que faria.” [SUJ_3]

“Sei lá, ele é tão verdadeiro, tão verdadeiro que nem me sequer passa nada pela cabeça, nada! Não desconfio mesmo de nada, nada me traz insegurança.” [SUJ_4]

“Eu acho que as nossas discussões são muito francas também, é do género: incomodou, disse, está dito! Não há grande preocupação em “ah, vou deixar passar”, não, eu para me sentir bem comigo, e acho que ele também com ele, acho que nós dizemos na hora, eu digo mais do que ele.” [SUJ_5]

“É assim, sou uma pessoa muito despachada, muito pragmática, então a falar, vou direta ao assunto, não há rodeios, não há grandes preocupações com as palavras... Há muita sinceridade” [SUJ_5]

“Não, não tenho inseguranças nem desconfianças em relação a ele. Aliás, um lema na minha vida é que todos nós temos de estar conscientes sempre de que podemos ganhar e podemos perder tudo e, portanto, eu não dou nada por garantido e eu, não é porque ele é meu marido e está em minha casa que acho que lhe devo dedicar menos tempo ou devesse dedicar menos à nossa relação.” [SUJ_6]

“Por isso é que as coisas funcionam bem, temos este princípio de conversar, senão não faz sentido” [SUJ_7]

c. Outros

“Como eu parto do princípio de que as pessoas são corretas e que procuram justiça e que se calhar partilhariam de alguns valores que deveriam ter, na minha opinião, às vezes confio e depois sai-me o tiro pela culatra.” [SUJ_1]

“Por incrível que pareça, acho que consigo mais do que diria, por isso é que às vezes dá para o torto.” [SUJ_1] – Comportamentalmente.

“Acho que há de tudo. Mas pelo menos as que tenho mais próxima, acho que são boas pessoas, verdadeiras e com boas qualidades.” [SUJ_3] – Hesitação

“Sei lá, acho que as pessoas, pelo menos com quem eu tenho contacto ou pelo menos do que elas me deixam entender, são aspetos positivos.” [SUJ_4]

“ Eu, às vezes, também falo um bocado mais do que o que devo, não é o falar muito, é o que digo. Acho que tendo a confiar.” [SUJ_4] – Comportamentalmente

“Confiar a minha vida e os meus problemas só mesmo com quem me é muito próximo, confiar de coração aberto só mesmo quem me é muito próximo. As pessoas podem confiar em mim, todas! Mas eu não confio assim a minha vida nem a minha intimidade a qualquer pessoa, não.” [SUJ_5]

“Acho que as pessoas são, na sua forma de estar, tentam ser boas, embora nem sempre, maior parte até nem é, mas tenta, ou querem ser. Eu parto do princípio que toda gente quer ser bom, agora se não chegam lá...” [SUJ_7]

“Tendo a confiar (...) As coisas são graduais. Mas não parto desconfiado do outro, se alguém me aborda na rua... Depende da maneira como aborda.” [SUJ_7]

“Eu gosto de pessoas.” [SUJ_8]

“... Podia confiar mais, mas não sou uma pessoa naturalmente desconfiada” [SUJ_8]

“Facilmente, num café ou isso, troco uma impressão qualquer com o emprego ou com a pessoa que está ao meu lado, não recentemente, mas sei que para a média das pessoas que eu conheço, estou acima da média nesse aspeto, muito acima da média” [SUJ_8]

“É assim, as pessoas são pessoas como eu, portanto, eu gosto de mim, elas devem gostar delas, somos todos fantásticos e ainda bem que existimos porque senão não existíamos, não é?” [SUJ_8]

“E eu descobri competência social, sou muito social, gosto muito de amigos, gosto muito de pessoas.” [SUJ_8]

“Eu confio muito nas pessoas.” [SUJ_9]

“São, são boas pessoas! Pelo menos, sempre que falo com elas... Tanto colegas, como vizinhas, como família... Falo com elas muito bem! Falam todas muito bem para mim! São boas pessoas... Ajudam-me.” [SUJ_9]

“Adoro conviver, adoro conhecer pessoas adoro falar, adoro!” [SUJ_10]

3. Otimismo

“O facto de eu ser como sou, de estar sempre de bem com a vida, de raramente me chatear com alguma coisa, se há alguma coisa mal eu tento sempre ver o “bom” que poderá haver.” [SUJ_3]

“O meu feitio, a minha determinação, a minha vontade de querer, de ser, de lutar, o meu ser determinado de que falava no início, faz de mim, hoje em dia, aos 22 anos, uma pessoa mais otimista do que pessimista.” [SUJ_5]

“Vejo o meu futuro exatamente assim, com a minha mulher, a estarmos bem, espero que as minhas coisas, consiga resolvê-las.” [SUJ_7]

“Acho que vou ter mais um ou dois filhos. Acho que vamos ser uma família porreira. [Risos] (...) Em termos profissionais, já deve ter havido pior, mas é muito difícil prever o futuro em termos profissionais. Como eu disse há pouco, queria estar bem e queria estar bem também profissionalmente.” [SUJ_8]

Desconfiança Básica

4. Auto-percepção

“Gostava de ser mais confiante a longo prazo, isto é, muitas vezes eu sinto confiança e segurança e depois vêm logo várias dúvidas e perguntas: E se? E se?” [SUJ_1]

“Apesar das muitas inseguranças que eu ainda tenho hoje, na altura achava que era difícil gostarem de mim e que não ia conseguir arranjar, e como toda a gente tem medo de ficar sozinha...” [SUJ_1]

“Acho que, no conjunto, tentaram trabalhar para que eu fosse segura de mim mesma e nem sempre isso acontece, como é normal. Mas sinto que houve diferenças, pai e mãe, a minha mãe sim lutou para que fosse mais independente, se calhar o meu pai preferia que eu fosse mas dependente. Mas como, no fundo, era a minha mãe que mandava, acaba por ser assim.”

[SUJ_1]

“Um bocadinho insegura... Mas mais confiante do que era há uns anos atrás, mais de olhos abertos, uma pessoa de olhos abertos: o que é que há ali, o que é que há ali, o que é que me interessa?” [SUJ_1]

“Noto mais confiança em mim e nas minhas capacidades, até porque eu tenho um bocadinho de necessidade que as outras pessoas me digam “gostei”, “fizeste bem”... Mas já sou capaz de às vezes passar sem isso.” [SUJ_1]

“E, às vezes, por isso há pessoas que me acham arrogante e eu não percebo como, quem me conhece, penso eu que tenho facilidade em estabelecer empatia, sou simpática, mas, às vezes, ou porque consigo, porque eu consigo separar bem, eu posso estar com os amigos, mas se eu estou a fazer determinado papel que implica colocar a amizade de lado, eu consigo fazê-lo, e muita gente não e culpam-me por conseguir fazê-lo, e eu sinto-o injusto, tentar obter favores só porque eu estou numa determinada posição...” [SUJ_1]

“E depois as pessoas dizem “ah, a H. e assim, já sabemos que quando vem a H. é sempre exigente”, tem que ser! Sinto-me às vezes um bocadinho incompreendida.” [SUJ_1]

“Supostamente sim, mas agora o quê... Acho que gostava de ser um bocadinho menos exigente. Até acho que já consegui, com algumas coisas “ok, pode ser, este é o mínimo, satisfaz na mesma”. [Silêncio] Gostava de ser mais confiante a longo prazo.” [SUJ_1]

“Não consigo pensar demasiado a longo prazo, porque tenho medo... Tenho medo da morte. E tem medo de ficar sozinha no fim. E tenho muito medo de perder a minha autonomia e de não ser capaz de fazer as coisas por mim.” [SUJ_1]

“Dizem que eu sou exigente, dizem que eu sou exigente e que... exijo um nível de qualidade muito alto, e é verdade,(...). Mais... Acham que... Eu tenho mesmo a sensação que, no início, se estão num contacto que não é diretamente comigo, acham-me uma pessoa fria” [SUJ_1]

“Houve alturas em que sim, que me deixei ficar por ter medo de ficar sozinha e até por ter medo de não arranjar ninguém que gostasse de mim, porque se calhar companhia conseguimos arranjar, mas não me sentiria satisfeita.” [SUJ_1]

“ [Silêncio] Eu isso, pronto, não tenho muita autoestima ou isso, mas acho que sou daquelas pessoas que, normalmente, é fácil de gostar e quase toda gente gosta (...) mas em geral,

estimam-me sempre muito e tenho bastantes amigos, até bastantes amigos que posso considerar amigos, digo eu. Por isso acho que sim, acho que têm boa impressão.” [SUJ_2]

“Eu era muito metida no meu buraco, não gostava de determinadas coisas, nem conversas, nem brincadeiras, nem festas, não... Quando havia jantares, eu nunca ia. Não, agora vou, quero lá saber!” [SUJ_9]

“Pensavam que era uma pessoa muito introvertida, muito calada, muito... Não era pessoa de borgas, porque não era!” [SUJ_9]

“As pessoas são mais felizes do que eu, todas elas. É isso que eu acho, as pessoas são todas... Penso que são todas... Com relações muito mais estáveis do que a minha.” [SUJ_9]

“[Silêncio] Eu penso que podiam ter feito melhor... Podia ter incutido determinadas... aquelas regras básicas... principalmente a assertividade! Eu acho que eles podiam, naquela fase, mais novinha, podiam ter-me incutido assim determinadas regras, determinadas formas de ser, que não me incutiram e que, se calhar, isso influenciou a minha vida.” [SUJ_9]

“Não é o confiar, eu não quero confiar nem desconfiar, não me interessa! Não sei se me faço entender, não me interessa!” [SUJ_9]

“Sou mau. Acho que sou mau [com embaraço].” [SUJ_10] – Papel de namorado

“De que é que eu tenho medo... Bem, eu sempre que penso nisso tenho medo de me arrepender. Porque..., ainda gosto dela, não é. E quebrar com uma rotina, completamente, e de sentir falsa necessidade dela, não sei. E depois... [silêncio] Não é medo de ficar sozinho. Se calhar a minha intenção até era essa, era ficar sozinho. Mas... Não lhe sei responder ao certo, não sei!” [SUJ_10]

5. Perceção dos Outros

a. Pais

“A relação com o meu pai... Gosto muito dele, mas acho que é uma relação distante. (...) É a pessoa a quem eu recorro que tenho alguma coisa a tratar de carros, de “coisinhas”... A ele a quem recorro para tratar de coisas funcionais, digamos assim.” [SUJ_1]

“Houve coisas que eu nunca disse, até nem me sentia muito confortável. Com o meu pai, nunca! Não sinto essa ligação de falar, claro que se ele me perguntar alguma coisa, desde que não seja muito íntima, eu consigo conversar e se alguma coisinha me

preocupar... Coisas do dia-a-dia eu falo (...) Com a minha mãe já era capaz de me abrir um bocadinho mais, mas também não sentia muito á vontade na idade da adolescência para fazer isso, jovem adulta. Hoje, há algumas coisas que eu digo.” [SUJ_1]

“Agora em questões mais privadas e falar e desabafar... quando era mais novo isso era uma constante, agora se calhar já não é isso tipo de conversa que eu tenho.” [SUJ_2]

“Acho que houve uma certa ausência, portanto, não é uma relação... Damo-nos bem... Mas sem nenhum tipo de...” [SUJ_7] – Pai.

“Todas as semanas promovo muito o contacto com a minha mãe. Ela também como mãe procura sempre mais qualquer coisa, mas (...) As coisas são o que são.” [SUJ_7] - Mãe

“Pouco á vontade... Naquela altura era totalmente diferente a abertura do que é agora. Não lhe contava demasiadas coisas, era normal, sempre um certo atrito.” [SUJ_9]

“Com o meu pai... Bem, neste momento não é uma relação. Não nos falamos desde Agosto...” [SUJ_10]

b. Companheiro

“Eu costumo partilhar quase tudo. Há coisas que guardo só para mim...” [SUJ_1]

“Bastante, mas não totalmente.” [SUJ_1] – (Confiar)

“A distância a que estamos e depois... Acho que é mesmo por mim e não por coisas que ele tenha, mas eventualmente, é um homem agradável para muitas mulheres(...)” [SUJ_1] – (Desconfiança)

“E ambos temos casa num lado e no outro, casa própria, que depois também é complicado de gerir, porque eu às vezes penso “ok eu vou para lá e se depois não resulta?” [SUJ_1]

“Alguma insegurança e ciúmes. Mantém-se, eu acho que numa dose menor, mas continuo a sentir que é uma coisa que eu ainda tenho que resolver”. [SUJ_1]

“Eu... Em relação a traições ou isso, eu nunca tive muita desconfiança nesse ponto, não ando em cima disso, nem faz sentido, claro que ela também deve ter as suas atrações e isso, toda a gente tem. Agora há facetas nela que já complicaram muito, que hoje em dia já me habituei, mas... O facto de ela ser muito independente e de não se apegar muito às pessoas, apesar de apegar a mim, mas ela não tem problemas em ir 6 meses para o México, se for preciso e diz-me sempre, apesar de estarmos juntos e de saber isso, que para ela, apesar de tudo, a carreira dela é o mais importante o que a vida pessoal.”
[SUJ_2]

“Sim, confio no meu namorado até ao ponto em que ele me prova que posso confiar nele, não confio cegamente no meu namorado como não confio cegamente em ninguém, porque também já tive uma experiência negativa e, portanto, isso faz com que eu não confie em ninguém a 100%.” [SUJ_5]

“Às vezes penso que, muito raramente, por ela ser uma pessoa... Por ter laivos de egoísmo, pronto, às vezes, pode pensar que, por alguma razão estranha, que o melhor para ela é “Y” e eu sou a opção “X” e então pode ir atrás do sonho dela e pôr-me para trás, mas, sinceramente, acho que isso não...” [SUJ_8]

“Mas como havia essa desculpa da homossexualidade... Nós não nos assumíamos como homossexuais, nem como bissexuais, assumíamo-nos como dois amigos que além de serem amigos também tinham momentos de intimidade. E se calhar até foi isso, mas, por outro lado, eu também nunca revelei isso à minha namorada!” [SUJ_8] – Relação anterior.

“Claro que, por exemplo, a T. sabe grande parte das coisas, ou porque me apanha, ou porque algumas até já lhe contei se calhar, não a 100% mas já houve coisas que até contei.” [SUJ_10]

“Hum... [hesitante] Sim... Sim, mas... Eu tenho o meu problema da faculdade, não é. E esse, esse problema... Só a Tatiana e a minha mãe é que sabem a 100%... Nem os meus amigos, eles pensam que eu ando mais avançado...(...) Mas é um assunto que eu tento evitar... (...) É um assunto que... É assim o único assunto de que não consigo falar.”
[SUJ_10]

c. Outros

“E alguns pensamentos deixo sempre só comigo, porque há coisas que nunca disse a ninguém mesmo.” [SUJ1]

“Se for preciso coloco uma máscara fria e tento fazer com que as pessoas não percebam o que é se está a passar por dentro.” [SUJ1]

“Eu tento sempre, na medida do que me é possível, ocultar a minha opinião e devolvo aquilo que as pessoas me estão a dizer de outra maneira.” [SUJ_1]

“Por incrível que pareça, acho que consigo mais do que diria, por isso é que às vezes dá para o torto.” [SUJ_1] – Cognitivamente.

“Sou, às vezes guardo muita coisa para mim, não sei se posso chamar a isso ser tímido, mas sou um bocado introvertido nisso.” [SUJ_2]

“Eu dou sempre o benefício da dúvida às pessoas, se calhar já não tanto como antes, mas... Nesse aspeto, quer dizer não confio a minha vida e mas dou sempre o benefício da dúvida às pessoas.” [SUJ_2]

“ Eu, às vezes, também falo um bocado mais do que o que devo, não é o falar muito, é o que digo. Acho que tendo a confiar.” [SUJ_4] – Cognitivamente.

“Confiar a minha vida e os meus problemas só mesmo com quem me é muito próximo, confiar de coração aberto só mesmo quem me é muito próximo. As pessoas podem confiar em mim, todas! Mas eu não confio assim a minha vida nem a minha intimidade a qualquer pessoa, não.” [SUJ_5]

“O que é que eu acho das pessoas em geral... [Silêncio] Eu acho que, de uma maneira geral, as pessoas... não são muito sinceras, não são muito honestas e, de uma maneira geral, as pessoas são um bocadinho más umas para as outras, é aquilo que eu mais tenho visto.” [SUJ_6]

“Facilidade em confiar nas pessoas não tenho, não confio facilmente. Eu não desconfio! Mas não confio... Eu dou sempre o benefício da dúvida às pessoas, mas eu também não sou uma pessoa muito extrovertida nem sou uma pessoa muito de expor a minha vida

publicamente, nem de transmitir informação a quem quer que seja que eu não queira partilhar.” [SUJ_6]

6. Pessimismo

“Vejo-me a atingir algumas coisas, mas não consigo pensar demasiado a longo prazo, porque tenho medo... Tenho medo da morte. E tem medo de ficar sozinha no fim.” [Suj1]

“Uma pessoa vai crescendo e vai tendo outras preocupações e vai ter outra perceção da vida, de onde estamos do país, se calhar sou um bocadinho menos tranquilo, menos espalha-amor como se diz, ou assim. Mas infelizmente é assim.” [SUJ_2]

“[Riso] Não sei, também não o vejo muito claro. Aliás, eu acho que ninguém vê o futuro muito completamente claro na conjectura que nós temos, mas, em relação a relações, eu vejo-me com a minha namorada, apesar de, lá está, consigo ver-me daqui a 2 anos ou 3, mas não sei se me consigo ver daqui a 10 ou 20, sinceramente. Em relação a mim, eu espero estar um bocadinho mais estável, é como lhe digo, não vejo ainda o meu futuro claro... Tenho 29 anos, ainda estou a estudar... É um bocado nublado, é...” [SUJ_2]

“Sei lá... Como vejo o meu futuro... Não vejo muito mau, vou-lhe ser sincera! (...) Não tenho assim uma perspetiva muito má a médio prazo. Porque se pensar a longo prazo, a idade avançar e as coisas são outras, mas faço por não pensar nisso. (...) Imagino também se me aparece alguma doença, como é que vou reagir ou não...” [SUJ_9]

Identidade

1. Auto-conhecimento

a. Auto-perceção

“Sou uma pessoa que não tem nada por adquirido, que sabe que tem de fazer para conseguir as coisas, que as coisas não se conseguem de mão beijada, nem caem do céu, portanto, luto, tenho objetivos, tenho metas a cumprir. Sou amiga dos amigos, dos que não são amigos, dos inimigos, se for preciso dar-lhes uma palavra, eu dou! Hum, gosto de ajudar, de estar ativa, sempre que posso, pelo menos, tento ajudar. Sou uma boa ouvinte, acho que também consigo aconselhar dentro daquilo que sei até hoje, dentro do possível.” [SUJ_3]

“Sou muito relaxada, muito preguiçosa. Mas, por exemplo, eu trabalho e eu sou responsável, eu nunca faltei ao meu trabalho, nem nunca cheguei (...) Mas nesse aspeto, porque na faculdade não sou. Acho que tenho áreas diferentes. Sou diferente também consoante o que tenho a fazer. Sou muito sensível, muito suscetível.” [SUJ_4]

“Bem, eu tenho um feitio nem sempre fácil, uma personalidade forte, vincada” [SUJ_5]

“Uma jovem de 22 anos que, basicamente, acho que vive de bastantes dualidades: tão depressa é segura, é prática, é determinada, como depois de determinada situação em concreto se passar, cai em si e se torna rapidamente frágil, insegura, confusa... Mas, acima de tudo, é uma pessoa equilibrada, eu acho. E depois é uma pessoa extremamente divertida, simpática, sincera, frontal. Eu acho que na balança pesa muito mais a parte positiva do que a parte negativa. Acima de tudo a I. é uma pessoa leal, amiga do seu amigo e com muita noção dos seus valores.” [SUJ_5]

“Sou uma pessoa cismática, sei disso, conheço-me perfeitamente e acho que era das únicas coisas que eu gostava mais de ser. De resto, até com os meus defeitos eu convivo bem, mas gostava de não pensar tanto nas coisas.” [SUJ_5]

“Os meus pais fizeram de mim uma excelente pessoa. Isto parece assim um bocado presunçoso, mas acho que é a realidade. No fundo eu sinto que o eu ter valores, o eu ter princípios, o eu respeitar os outros, o eu ser fiel aos outros, ser leal com os meus amigos e ser uma pessoa de bem, devo tudo aos meus pais.” [SUJ_5]

“É assim, eu acho que eles procuraram sempre que eu não me conformasse com o que tenho e procura-se sempre mais e melhor, acho que é por aí.” [SUJ_6]

“Às vezes sou chata, às vezes também sou exigente. Há algumas coisas que para ele são muito importantes, o chegar a horas é uma coisa que para ele... E eu sou um bocadinho descuidada nisso.” [SUJ_6]

“Questiono-me muito o mundo e as pessoas. Questiono não...Sou uma pessoa bastante contemplativa.” [SUJ_7]

“Sempre pensei muito, sempre... (...) sempre fui uma pessoa alegre e sinto que as pessoas estão contentes à minha beira, sinto que as pessoas gostam de estar comigo (...) o que não gosto em mim, esta preguiça, este sofrimento que traz, e depois entro e digo, penso na ação, penso em tudo o que a ação vai desencadear e começo a ficar cansado!” [SUJ_7]

“A carreira é importante para mim, valorizo aquilo que faço. (...) Sou criativo.” [SUJ_8]

“Quando vim para a faculdade tudo mudou, mudar para outro sítio, que por acaso foi para aqui, foi um marco na minha vida. Mudou muita coisa. E eu descobri competência social, sou muito social, gosto muito de amigos, gosto muito de pessoas.” [SUJ_8]

“Não posso dizer que não melhorei muito, amadureci muito, cresci muito e tomei consciência daquilo que sou neste momento e gosto mais de mim assim do que eu era há 15 anos atrás.” [SUJ_9]

“Quem é que eu sou... Ora bem... Acho que sou um gajo bastante calmo... Er... Acho que... (...) acho que sou um gajo até minimamente inteligente, sei bem o que quero, sei bem o que é correto e o que é errado, embora possa fazer coisas erradas, que as faço, e dá-me gozo fazer coisas erradas, mas sei que é errado... Er... Essa pergunta é difícil! [risos]. Sou... bem-disposto, simpático, acho que sou bem-educado... Tenho objetivos de vida, acho que... Sou um gajo feliz... Sou feliz...” [SUJ_10] - Hesitação

b. Perceção que os outros têm de si

i. Pais

“Na minha casa, pessoas que me conhecem desde que eu nasci, vêm-me também assim como uma pessoa decidida, determinada, que resolve no momento sem pensar em mais nada, uma pessoa que vai á luta, mas uma pessoa frágil depois, uma pessoa que também se vai abaixo, que também fica triste a pensar em coisas.” [SUJ_5]

ii. Companheiro(a)

“[Silêncio] É assim ele já me disse algumas coisas, mas se calhar é... Não necessariamente pelo significado do dicionário da palavra, mas... Ser inteligente. Ele tem menos estudos do que eu, já os aumentos depois de estar comigo e diz que fui eu que o impeli a isso. É no sentido de procurar mais qualquer coisa, aprender, estar interessada e de apanhar muitas coisas de diferentes meios. Ele diz que é uma coisa que ela aprecia.” [SUJ_1]

“[Silêncio] Acho que é (...) o facto de eu ser como sou, de estar sempre de bem com a vida, de raramente me chatear com alguma coisa, se há alguma coisa mal eu tento sempre ver o “bom” que poderá haver, porque não gosto de estar chateada com nada... Estar sempre bem-disposta, estar sempre com um sorriso, acho que é um bocado dessa parte da minha maneira de ser.” [SUJ_3]

“E há coisas que ele não gosta, provavelmente também não gosta da minha teimosia, não gosta de alguma da minha impulsividade, com certeza, mas eu acho que no geral ele gosta de eu ser faladora, de me rir, de eu ser prática nas respostas, de eu gostar pouco que me pisem, eu acho que ele deve gostar desse lado assim mais forte da minha personalidade.” [SUJ_5]

“Eu acho que ele valoriza a minha persistência, a minha capacidade de me dar, de me empenhar, de esforçar nas coisas.” [SUJ_6]

“E ela pensa ao contrário: acha que eu sou egoísta e que numa relação as pessoas têm que falar e que eu tenho que ouvir e tenho que não sei quê e nãñã.” [SUJ_10]

iii. Outros

“Pelo menos as que me são próximas, espero e acho eu que não pensam mal, acho que conseguem ver aquilo que eu sou, também porque normalmente não tento esconder, portanto, acho que sabem que se precisarem de mim, podem contar comigo, se precisarem da minha ajudar, ajudo sempre que for possível.” [SUJ_3]

“Sei lá, sou simpática, podem contar comigo, acho que sabem disso... E acho que me vêm de uma maneira positiva sim.” [SUJ_4]

“Uma pessoa determinada, uma pessoa sincera, uma pessoa que não tem papas na língua, uma pessoa que se mede, mas que diz sem problema nenhum. Frontalidade e lealdade é o que as pessoas vêm de mim(...). Na globalidade, todos me vêm de um forma positiva, cientes que por detrás desta pessoa com uma postura muito firme existe uma pessoa muito sensível.” [SUJ_5]

“Toda a gente acha que eu sou 100% confiante.” [SUJ_5]

“Por norma as pessoas acham que eu sou simpático, eu também tento transmitir isso.” [SUJ_7]

“Pensam coisas boas e também algumas más, eventualmente... Não sei... Acham que sou uma pessoa inteligente, muito esforçada e trabalhadora e que consegue atingir objetivos... Que sou muito amigo, que podem contar comigo, sinto

especialmente isso e gosto de sentir que os outros pensem isso porque é importante para mim, que podem contar comigo. Que sou uma pessoa sociável, afetuosa. Hum... pronto, isso são os aspetos mais profundos. Achem que sou brincalhão...”

[SUJ_8]

“Dizem que eu sou mau [risos].” [SUJ_10] Papel de namorado.

2. Convicção quanto ao que é importante na sua vida

“A felicidade, a independência, a alegria... O amor também é importante, mas não chega. Porque se tivermos amor, mas formos infelizes não chega. Mais... Mínimo de conforto... (...) Uma coisa importante, o respeito ao outro, perceber que nós podemos ser diferentes e ter razão na mesma.” [SUJ_1]

“Eu e a minha relação, eu e os meus amigos, eu e a minha família... Hum, e manter sempre essas vertentes próximas de mim.” [SUJ_3]

“Ter estabilidade! A todos os níveis... Gostava de vir a ter estabilidade, mais estabilidade económica (...) E gostava de ter até mais estabilidade a nível familiar, gostava.” [SUJ_4]

“O mais importante na minha vida é a minha família, nomeadamente, os meus pais e a minha irmã; os amigos, nomeadamente os mais próximos; o meu namorado, que é um grande pilar para mim, até porque é também meu amigo, o que lhe dá um peso ainda maior; e a minha vida profissional que também é muito importante para mim, até porque me realiza, [...]; e o no topo do bolo está o meu bem-estar, é algo importante para mim e é algo que quero na minha vida.” [SUJ_5]

“Primeiro que tudo a minha família. O meu marido, a minha filha e depois um bocadinho mais alargado, os meus irmãos. Depois, o meu crescimento em termos profissionais e pessoais, é muito importante para mim.” [SUJ_6]

“É a minha família, nomeadamente, a T., a F. principalmente.” [SUJ_7]

“Hoje sei que (...) o mais importante para mim é ter alguma possibilidade de ser criativo, pronto. E acho que, na minha opinião... Para muitas pessoas a parte profissional define quem é a pessoa e quem não é a pessoa e essa é uma parte importante para mim.” [SUJ_8]

“O que é mais importante para mim na minha vida... É... Eu sei o que é... O que é mais importante na minha vida é estar bem. É ser feliz, é estar bem. É não ter a consciência pesada.

Não ter carências fortes nos vários aspetos (...) O que eu posso dizer é que, o que é mais importante para mim é estar bem, sentir-me bem com a minha consciência, sem conflito, sem discutir... É estar bem.” [SUJ_8]

“A carreira é importante para mim, valorizo aquilo que faço. (...) Sou criativo.” [SUJ_8]

“São os meus filhos e sou eu mesma! Os meus filhos e eu. Eu acho que também estou no mesmo patamar deles, quero manter-me jovem, ter o meu bem-estar, ter possibilidade de os acompanhar.” [SUJ_9]

3. Saber o que é quer para a sua vida

“Eu, casada, com filhos, com família, com trabalho na área que gosto ou nas áreas que gosto, mas sem nunca estar muito direcionada ou para um coisa ou para outra, que haja um equilíbrio entre tudo, com amigos à volta e familiares por perto.” [SUJ_3]

“Atingir os meus objetivos profissionais, sentir-me realizada ao nível do trabalho, constituir família, a minha família, ter os meus filhos, hum... Casar. E depois manter sempre presente relações de amizade, convivência com amigos, convivência com familiares e tentar sempre conciliar tudo à minha volta, mas sempre sem ser muito viciada em alguma coisa, não dependente do trabalho, porque não quer por de lado o resto em detrimento disso.” [SUJ_3]

“Quero saúde, é uma coisa também que me preocupa imenso! (...). Espero ter estabilidade económica, espero mesmo. Espero vir a ter, continuar a ter uma boa relação. Hum, espero ter filhos. Ter estabilidade.” [SUJ_4]

“Como vejo o meu futuro era a trabalhar em maquilhagem, com uma boa casa, um bom carro, o meu marido e os meus filhos!” [SUJ_4]

“Paz. Felicidade. É isso que uma pessoa quer para a sua vida, não é? Estar bem.” [SUJ_6]

“Em termos da minha relação, eu vejo-me ao lado do meu marido! Pronto, em termos da relação com a minha filha, eu vejo-a daqui a uns tempos a sair de casa, a construir a vida dela, a ter outro caminho.” [SUJ_6]

“Quero ser feliz, ser realizada pessoal e profissionalmente... Quero que as pessoas que estão à minha volta sejam felizes. Quero coisas que, acima de tudo, eu possa realizar. Quero estar bem comigo própria e quero chegar à noite e dormir de consciência tranquila, é uma coisa que quero para mim.” [SUJ_5]

“Quero que isto se prolongue o mais possível, basicamente é isso. E algum sofrimento que eu faço a mim próprio que o elimine, no sentido de o evitar (...) e quero passar para a fase dois, não sei que fase é que é, mas quero passar para o outro nível.” [SUJ_7]

“Quero que ao meu funeral vá muita gente.”, ou seja, eu não quero que vá muita gente, eu quero estar neste mundo, sabendo que há uma rede de pessoas que contam comigo e que eu posso contar com elas, que não estou sozinho e que gostam de mim por aquilo que eu sou e isso é mais importante do que a parte profissional...” [SUJ_8]

Confusão de Identidade

4. Auto-conhecimento

a. Auto-perceção

“A mim própria... Eu sou uma pessoa que tenta fazer as coisas corretamente e quando vejo que à volta não fazem fico um bocado perturbada... Sinto-me injustiçada em muitas coisas por causa disso, de tentar fazer alguma coisa e depois alguns reconhecerem e depois quem manda não reconhece, porquê? Porque não faz parte dos seus interesses, então lá vai a H. chutada para canto.” [SUJ_1]

“Quem é que sou? Para começar, apesar de ter 29 anos, eu não sei o que sou, apesar de tudo, apesar de já ter uma ideia formada, mas...” [SUJ_2]

“Olhe, eu considero-me uma idealista. Vejo tudo de bom nas pessoas, principalmente no trabalho. Quando eu me dedico, não a 100% porque também tenho os meus filhos, mas no trabalho, eu sou uma idealista. Tanto no trabalho como em qualquer lado.” [SUJ_9]

“Olhe... O que é que eu penso... Penso... que... Hum... Não sei o que penso. [risos].” [SUJ_10]

b. Perceção que os outros têm de si

i. Pais

ii. Companheiro(a)

“Se calhar não. (riso). Quer dizer, confia, acho que confia. Tem, tem que confiar... Pela forma como eu sou e como me comporto com ela, acho que tem que confiar... Eu acho que no fundo, apesar das muitas histórias e de muita coisa que tenha

acontecido, eu, eu acho que ela confia em mim. Mas..., hum..., confia totalmente, mas...” [SUJ_10] - Hesitação

iii. Outros

“E depois as pessoas dizem “ah, a H. e assim, já sabemos que quando vem a H. é sempre exigente”, tem que ser! Sinto-me às vezes um bocadinho incompreendida.” [SUJ_1]

“Dizem que eu sou exigente, dizem que eu sou exigente e que... exijo um nível de qualidade muito alto, e é verdade,...). Mais... Acham que... Eu tenho mesmo a sensação que, no início, se estão num contacto que não é diretamente comigo, acham-me uma pessoa fria” [SUJ_1]

“ [Silêncio] Eu isso, pronto, não tenho muita autoestima ou isso, mas acho que sou daquelas pessoas que, normalmente, é fácil de gostar e quase toda gente gosta (...) mas em geral, estimam-me sempre muito e tenho bastantes amigos, até bastantes amigos que posso considerar amigos, digo eu. Por isso acho que sim, acho que têm boa impressão.” [SUJ_2]

5. Convicção quanto ao que é importante na sua vida

“[Silêncio] O mais importante é eu estar bem, mas isso é muito geral [Risos]. Eu acho que o mais importante são mesmo as relações, as amizades, as pessoas que ficam.” [SUJ_2] – Hesitação

“É conseguir acabar o curso.” [SUJ_10]

6. Saber o que quer para a sua vida

“Sentir que fiz alguma coisa. Que deixei cá alguma coisa... O quê? Ainda não sei.” [SUJ1]

“[Silêncio] Não vejo... [Riso] Vejo e não vejo. Vejo-me a atingir algumas coisas, mas não consigo pensar demasiado a longo prazo, porque tenho medo... Tenho medo da morte. E tem medo de ficar sozinha no fim.” [SUJ_1]

“Boa pergunta... Sei lá [Riso]... Nem eu sei [Riso]... Eu quero, principalmente, ter condições suficientes para estar onde eu quero, para estar com quem eu quero...” [SUJ_2]

“[Riso] Não sei, também não o vejo muito claro (...) em relação a relações, eu vejo-me com a minha namorada, apesar de, lá está, consigo ver-me daqui a 2 anos ou 3, mas não sei se me consigo ver daqui a 10 ou 20, sinceramente... Em relação a mim, eu espero estar um bocadinho mais estável, é como lhe digo, não vejo ainda o meu futuro claro... Tenho 29 anos, ainda estou a estudar... É um bocado nubloso, é...” [SUJ_2]

“Eu vejo o meu futuro numa linha de continuidade do que tem sido o passado e o presente. Vejo-o... É um bocado complicado de dizer Cláudia, porque eu continuo a estudar, obviamente que tenho ambições senão não continuava a estudar; em termos da minha relação, eu vejo-me ao lado do meu marido! Pronto, em termos da relação com a minha filha, eu vejo-a daqui a uns tempos a sair de casa, a construir a vida dela, a ter outro caminho, vejo muitas coisas e vejo muitas mudanças que vão ter de acontecer, mas... É bocado difícil de pôr em palavras.” [SUJ_6]

“Quero continuar como sou, porque eu acho, neste momento, que estou bem, que gosto de mim e que queria continuar assim... Queria continuar assim (...) Quero continuar a mesma. Não quero olhar para trás e voltar a anteriormente, mas estar como estou.” [SUJ_9]

“O meu futuro... O meu futuro a este ritmo está muito mau, tenho que mudar. Porque se não mudar nem sequer tenho futuro.” [SUJ_10]

Intimidade

1. Autorrevelação

a. Pais

“Chegou a uma altura em que já sou independente, portanto já não se põe tanto aquela relação de pai e filho, mas sim de... Quase cúmplices, não é? Por isso sim, é muito boa. Com aqueles “zigzagues” normais, sei lá, entre um e outro, mas mais de cúmplices do que pai e filho.” [SUJ_2]

“É um bocadinho mais frágil e também sou um bocadinho mais protetor, sinal que

me preocupo mais. Mas também é uma relação em que posso contar tudo sem haver nenhum problema.” [SUJ_2]

“Tenho uma boa relação, uma relação de amizade, conto aquilo que acho é suficiente, não o tenho propriamente como um confidente, mas sei que posso contar com ele quando tenho dúvidas, quando preciso de alguma coisa, quando tenho questões, quando... Sei que posso contar com ele, que posso falar com ele à vontade, sem qualquer tabu.” [SUJ_3]

“Falo super à vontade de problemas meus com o meu pai, ao contrário de muitas coisas que eu vejo em raparigas da minha idade, fui sempre assim, sobre tudo, sobre coisas que me incomodam, sobre coisas de saúde, também a profissão dos dois ajuda, um é médico, o outro é professor e a coisa ajuda muito, mas claro muito da mentalidade deles, uma mentalidade muito aberta, muito à vontade, que sabem escutar e sabem dar opinião e sabem educar e isso faz com que a minha relação com os dois seja ótima.” [SUJ_5]

“Ela sabe tudo da minha vida, mas..., conto-lhe assuntos negativos de vida, a parte do meu arrependimento de vida, sei lá, assuntos que ninguém sabe. O pouco que se sabe é a minha mãe que sabe, mais ninguém sabe.” [SUJ_10] – Mãe

“Só a única pessoa que sabe de tudo mesmo, da minha vida de tudo mesmo, é a minha mãe.” [SUJ_10] - Mãe

b. Companheiro

“É uma relação aberta, no sentido em que há confiança e à vontade para se falar e debater e discutir o que for preciso para que as coisas fiquem bem e evoluam bem.” [SUJ_3]

“Não escondo nada, não sinto que tenha nada a esconder e não tenho problemas em falar de tudo, seja bom ou mau, sinto que tenho à vontade e liberdade para falar com ele de tudo.” [SUJ_3]

“Eu acho que é uma relação muito aberta no sentido de... Somos muito nós, já passámos aquela fase de, sei lá, por uma máscara ou esconder aquelas coisas...”
[SUJ_4]

“Eu acho que as nossas discussões são muito francas também, é do género: incomodou, disse, está dito! Não há grande preocupação em “ah, vou deixar passar”, não, eu para me sentir bem comigo, e acho que ele também com ele, acho que nós dizemos na hora, eu digo mais do que ele.” [SUJ_5]

“É assim, sou uma pessoa muito despachada, muito pragmática, então a falar, vou direta ao assunto, não há rodeios, não há grandes preocupações com as palavras... Há muita sinceridade” [SUJ_5]

“Acho que é franco, acho que é com toda abertura, falamos sobre tudo, o que são as nossas preocupações, o que são os nossos desejos, o que são... Tudo, a todos os níveis. Conversamos sobre tudo.” [SUJ_6]

“De uma maneira geral, partilho tudo com ele. É evidente que (...) há coisas que eu não partilho com ele porque não posso, por motivos deontológicos, mas tirando isso...” [SUJ_6]

“Por isso é que as coisas funcionam bem, temos este princípio de conversar, senão não faz sentido” [SUJ_7]

“É uma parte importante da relação, portanto, nós sabemos ou decidimos, ou o que quer que seja que é a falar que a gente se entende e então, tentamos falar sempre.” [SUJ_8]

“Ela sabe tudo da minha vida, mas..., conto-lhe assuntos negativos de vida, a parte do meu arrependimento de vida, sei lá, assuntos que ninguém sabe. O pouco que se sabe é a minha mãe que sabe, mais ninguém sabe.” [SUJ_10] – Mãe

“Só a única pessoa que sabe de tudo mesmo, da minha vida de tudo mesmo, é a minha mãe.” [SUJ_10] – Mãe

c. Outros

“Partilho, falo, digo o que tenho a dizer, seja mau ou bom, digo e não tenho problema. Acho que é uma boa forma das pessoas descarregarem aquilo que têm guardado.” [SUJ_3]

“Eu quando penso sobre determinada coisa ou quando estou a sentir isto ou aquilo, gosto de partilhar!” [SUJ_4]

“O que eu penso acerca de situações da vida, do mundo, de relacionamentos sociais, eu não me importo de partilhar com as pessoas, por isso é que as pessoas acham que sou uma pessoa sincera e frontal.” [SUJ_5]

“Opiniões e o que sinto, desde que adequado ao contexto. Pronto, se eu estou no meu trabalho e me perguntam o que é que eu acho de uma situação profissional, eu dou opinião.” [SUJ_6]

“O que eu partilho da minha vida pessoas são aquelas coisas que são do domínio público, não é? Toda a gente sabe que eu tenho uma filha, não ando esconder isso de ninguém.” [SUJ_6]

“Hum... [hesitante] Sim... Sim, mas... Eu tenho o meu problema da faculdade, não é. E esse, esse problema... Só a Tatiana e a minha mãe é que sabem a 100%... Nem os meus amigos, eles pensam que eu ando mais avançado...(...) Mas é um assunto que eu tento evitar...(...) É um assunto que... É assim o único assunto de que não consigo falar.” [SUJ_10]

2. Conforto ao ouvir revelações da parte do outro

a. Conhecidos

“Quando os meus amigos, pessoas que me são próximas ou pessoas que eu conheço me confiam coisas da sua vida pessoal, reajo muito muito naturalmente, então quando estou a falar com amigos muito próximos, é como se estivesse a falar sobre a minha vida, não tenho problema nenhum, nada me choca” [SUJ_5]

“Eu gosto de ouvir as pessoas e, de vez em quando, também meto a minha colherada, não é? (...) E ao ouvi-la também me ponho a pensar “Não sou só eu...”.” [SUJ_9]

b. Outros

“Não me faz grande confusão, lido bem com a situação (...) Se calhar, eu podia não agir da mesma forma, mas não tenho de dizer se está bem ou mal, ouço.” [SUJ_3]

“Eu gosto que confiem em mim e gosto que a pessoa fale. Agora, quando é a primeira vez, é uma situação assim um bocado... Mas gosto que as pessoas confiam em mim.” [SUJ_4]

“Se eu for sentada num banco do comboio e alguém vier falar comigo e me contar a vida dela, aí vou achar um bocadinho estranho. Mas mesmo aí, as pessoas que me conhecem sabem que eu dificilmente me choco com alguma coisa, por isso não reajo mal, não me sinto incomodada nem constrangida.” [SUJ_5]

“Sinceramente? Depende. Se as pessoas me contam coisas muito pessoais das duas uma: se sabem que eu sou psicóloga, não gosto muito que as pessoas usem isso, como é que eu hei-de dizer, é como ir ao médico sem pagar a consulta... Isso eu não gosto muito. Agora quando as pessoas não sabem o que eu sou, eu de uma maneira geral, deve ser por causa do excesso de informação, porque já tenho demasiada informação na minha cabeça acerca de muitas pessoas, não me disponibilizo muito para saber da vida das outras pessoas. Já sei o que tenho de saber. Quando eu posso, poupo-me um bocadinho.” [SUJ_6]

“Quando alguém me conta uma coisa muito pessoal, mas que não é contextualizado, vejo de uma forma... Até penso no outro “Está a dizer-me isto, não devia... Esta pessoa é inocente”” [SUJ_7]

“A menos que seja uma coisa que eu não queira ouvir [Riso]. Gosto de ser confidente, no geral, Há pessoas com que não. Mas, no geral, sinto-me privilegiado. Às vezes, preferia que isso não me acontecesse, porque do outro lado

está à espera de um conselho e eu posso não ter conselho para dar, ou não quero dar. Mas, no geral, gosto que as pessoas partilhem e se sintam à vontade.”
[SUJ_8]

“Sinto-me bem, por incrível que pareça, sinto-me bem. É sinal que as pessoas confiam em mim...” [SUJ_9]

“Normal, não sei. Gosto. Gosto imenso de falar, do que quer que seja no geral. Acho mesmo importante. E dá-me felicidade, dá-me gozo.” [SUJ_10]

“Por exemplo, a parte sexual (...) Digo... Adoro que as pessoas se abram sobre isso. É um assunto de que gosto de falar. Mas no geral ninguém me dá trela. [risos].” [SUJ_10]

3. Amizades Próximas (?)

“É assim, os meus amigos, não digo mais próximos nem menos próximos porque se são meus amigos é porque são próximos (...)” [SUJ_5]

“Quando vim para a faculdade tudo mudou, mudar para outro sítio, que por acaso foi para aqui, foi um marco na minha vida. Mudou muita coisa. E eu descobri competência social, sou muito social, gosto muito de amigos, gosto muito de pessoas. Uma vez fiz um jantar de anos “vou convidar todas as pessoas que considero meus amigos”, bem eu convidei uma carrada de gente!” [SUJ_8];

4. Estar numa relação física e emocionalmente próxima com uma pessoa

“É uma boa relação, é uma relação onde há uma relação uma amizade forte, há cumplicidade, há respeito, uma relação onde há tabus, podemos falar do bom, do mau e é uma relação muito saudável, na minha forma de ver.” [SUJ_3]

“É uma relação feliz, madura, muito mais madura do que a anterior, com muito mais compreensão, mas também com discussões de outra ordem que não as que tive na relação anterior, problemas e questões mais adultas, mais importantes.” [SUJ_5]

“Acho que tenho tendência para relações equilibradas e acima de tudo assentes em pilares muito fortes.” [SUJ_5]

“Ele para mim é assim uma figura... É um pilar. É o meu amigo, é o meu companheiro, é o meu amante, é o... É a primeira figura em quem eu penso em quase todos os momentos. É uma figura central na minha vida.” [SUJ_6]

“Ele é o meu melhor amigo, ele é o meu companheiro, ele é a pessoa em quem eu confio integralmente. Tudo isto faz parte daquilo que eu acho importante numa relação que se está a tornar ideal.” [SUJ_6]

“Nós sabemos muito bem quem é um e quem é outro, acho que trabalhamos como um só.” [SUJ_7]

Isolamento

1. Autorrevelação

a. Pais

“Houve coisas que eu nunca disse, até nem me sentia muito confortável. Com o meu pai, nunca! Não sinto essa ligação de falar, claro que se ele me perguntar alguma coisa, desde que não seja muito íntima, eu consigo conversar e se alguma coisinha me preocupar... Coisas do dia-a-dia eu falo (...) Com a minha mãe já era capaz de me abrir um bocadinho mais, mas também não sentia muito á vontade na idade da adolescência para fazer isso, jovem adulta. Hoje, há algumas coisas que eu digo.” [SUJ_1]

“Mas eu tinha uma postura de comer e calar, de ouvir coisas como ouvi que me entristeceram e que me ficaram na memória e que eu na altura ouvi e calei, e... e entristeceu-me e eu calei.” [SUJ_10] – Pai

“E, mesmo assim, não consigo falar a 100%, mas o máximo que falo...” [SUJ_10]
- Mãe

b. Companheiro

“Mas há muitas coisas que guardo só para mim... (...)E tento dizer algumas coisas, mas algumas opiniões eu guardo para mim, para não ferir susceptibilidades.” [SUJ1]

“E alguns pensamentos deixo sempre só comigo, porque há coisas que nunca disse a ninguém mesmo.” [SUJ1]

“Se for preciso coloco uma máscara fria e tento fazer com que as pessoas não percebam o que é se está a passar por dentro.” [SUJ1]

“Isso é uma pergunta difícil... [risos] Quer dizer, eu já partilhei muita coisa com a minha namorada... Até, como é que eu hei-de dizer? Problemas ou defeitos que possa ter na nossa relação, já partilhei questões do género... Pronto, havia uma altura em que eu andava na internet e tinha... não eram bem relações, mas relações virtuais, etc. E, quer dizer, partilhei entre aspas... mas chegamos a falar sobre isso.” [SUJ_2]

“Por exemplo essa questão, eu na altura contei-lhe, e na altura não se repetiu, mas se se voltasse a repetir alguma coisa esporádica ou sem importância, não sei se lhe ia contar, por exemplo [riso].” [SUJ_2]

“ [Riso] Algumas ficam por resolver. Às vezes, há aquele clássico do sexo (...) Pronto, mas há situações que nunca ficam resolvidas.” [SUJ_2]

“É evidente que sou [Profissão do Sujeito] há coisas que eu não partilho com ele porque não posso, por motivos deontológicos, mas tirando isso...” [SUJ_6]

“Não, eu não gosto. Eu não consigo. Eu preferia não conversar porque chega a uma certa altura que se entra em conflito. Eu, como tal, evito falar, sempre que possível (...) Cheguei a uma conclusão, é preferível não falar, ouvir e deixá-lo desabafar.” [SUJ_9]

“Acho que faz-lhe bem falar, desabafar, e eu às vezes não consigo.” [SUJ_10]

“Eu sinto... Eu sinto que tento..., contar-lhe o máximo da verdade possível... Há, há aspetos que eu não lhe contei. Porque... É... a tal traição de que eu falava há bocado... Cometi-a...” [SUJ_10]

“Evito. Evito, só, porque não acabo, evito. Porque é um assunto tabu sempre na nossa relação.” [SUJ_10]

“Ela já me pode acusar de que eu já menti. Eu não minto, por sistema, mas que eu já menti...” [SUJ_10]

c. Outros

“E alguns pensamentos deixo sempre só comigo, porque há coisas que nunca disse a ninguém mesmo.” [SUJ1]

“Se for preciso coloco uma máscara fria e tento fazer com que as pessoas não percebam o que é se está a passar por dentro.” [SUJ1]

“Eu tento sempre, na medida do que me é possível, ocultar a minha opinião e devolvo aquilo que as pessoas me estão a dizer de outra maneira.” [SUJ_1]

“Sou, às vezes guardo muita coisa para mim, não sei se posso chamar a isso ser tímido, mas sou um bocado introvertido nisso.” [SUJ_2]

“Tenho muito mais facilidade em assumir o que sou, os meus defeitos. Claro que há aqueles podres entre aspas. [Riso] que não se partilha ou que se partilha mais dificilmente, mas sim.” [SUJ_2]

2. Conforto ao ouvir revelações da parte do outro

a. Conhecidos

“[Silêncio] Às vezes tenho um bocado de dificuldade, porque... Um bocado devido à minha timidez e não gostar de me meter na vida das pessoas... Ter de entrar na vida delas entre aspas, sinto sempre um bocado... de dificuldade. Ou seja, os meus amigos sabem que eu estou lá para os apoiar, mas não sou propriamente aquela pessoa... ideal, o ombro amigo que ouve os problemas daquela pessoa durante duas horas e ter de me meter em coisas que são... Que não me dizem respeito a mim.” [SUJ_2]

b. Outros

“[Silêncio] Sinto que estão a confiar em mim e que devo ouvir, no sentido de... ou só de ouvir ou de prestar algum conselho, que pode ser a minha opinião ou que pode ser como poderiam fazer.” [SUJ_1] - Hesitação

“Deve ser estranho, quando isso acontece é sempre um bocado estranho. Mas se ela fez isto é porque não tem mais ninguém chegado a quem possa dizer isso, não é?” [SUJ_2]

3. Amizades Próximas (?)

“Ou seja, os meus amigos sabem que eu estou lá para os apoiar, mas não sou propriamente aquela pessoa... ideal, o ombro amigo que ouve os problemas daquela pessoa durante duas horas e ter de me meter em coisas que são... Que não me dizem respeito a mim.” [SUJ_2]

“Devo ter um grande defeito comigo, apesar de ser uma idealista, se calhar, as minhas relações... Não as consigo manter muito tempo.” [SUJ_9]

4. Estar numa relação física e emocionalmente próxima com uma pessoa

“É insuficiente porque nós vivemos a muitos quilómetros de distância.” [SUJ_1]

“Não consegui vencer alguns medos, não conseguia estar com ninguém, a pensar... Fazia-me confusão até ter algum relacionamento íntimo com alguém, embora eu fosse sair e dava-me com as pessoas, mas tudo muito distante. A partir do momento em que eu acho que sarei essa ferida, então tive vários relacionamentos que era de “estamos juntos, mas não temos nenhum vínculo afetivo mais profundo”, houve alguns pelos quais até sentia, mas colocava a máscara para ninguém notar.” [SUJ_1] – Relação passada

“Como eu lhe disse, apesar da relação ser duradoura, eu ainda tenho um bocado de dificuldade em pensar em relações para a vida, tento levar as coisas no dia-a-dia (...).” [SUJ_2]

“Eu estou contente com a minha relação, sei lá. Apesar de ter muitas dúvidas e também não vou estar aqui... o objetivo não é ter aqui uma consulta psicológica. Mas... apesar das dúvidas todas, acho que estou bem nela.” [SUJ_2] – Hesitação.

“Ai eu, neste momento, devo ser uma péssima esposa! De longe! Eu acho que devo ser uma tortura para ele!” [SUJ_9]

“Se formos a ver, não há respeito, não há interajuda, acho que até o amor [faz movimento “foi-se”] perdemos.” [SUJ_9]

“Ai nem fale nisso! Que eu preferia nem falar... (...) É péssima, é horrível, é uma situação. Catastrófica.” [SUJ_9]

“Eu achava, eu agora achava que aquilo era normal, mas, realmente, não era normal, era muito possessivo, muito ciumento, muito... (...) o namoro não foi nada fácil, mas sabe como é, uma pessoa é jovem, não tem de saber, claro, cada um é que sabe de si, hum... Se

fosse agora, não admitia que ele me fizesse nem uma terça parte do que me fez, até para uma escola de condução ele ia atrelado a mim! Portanto... Dominava-me. Fui sempre aceitando.” [SUJ_9]

“Eu acho que era uma relação normal... Eu fazia-lhe tudo!” [SUJ_9]

“Ora, a minha relação com a minha namorada... Como é que eu hei-de explicar... É... Começou ótima, fantástica, maravilhosa. E ainda é, quer dizer... Tem uma... Neste momento tem uma linha de normalidade...” [SUJ_10]

“Mas já não é o que já foi... Eh...! Eu gosto, e estou lá para isso, mas... [em tom de pouca firmeza]. Estamos um bocado mais chatos um para o outro, explodimos mais facilmente, er...” [SUJ_10]

“Er... Por... Por que é que não acabo com ela... [silêncio]. Por rotina.” [SUJ_10]

“Nós não temos momentos a dois. É isso.” [SUJ_10]

“Er... [sorriso]. Não sei. Não sei. (...) Eu gosto dela, mas..., não sei, não é... aquela coisa... Acho que... ela é uma companheira fixe, muito porreira..., muito simpática..., bem-disposta..., que eu gosto, sem dúvida, mas agora, amar, amar, não sei...” [SUJ_10]

“E às vezes ponho-me: “Mas será que vale a pena?”, e depois ponho-me: “Oh, a T. é mesmo fixe, estás parvo”. Depois passado um mês, ou duas semanas...” [SUJ_10]

“De que é que eu tenho medo... Bem, eu sempre que penso nisso tenho medo de me arrepender. Porque..., ainda gosto dela, não é. E quebrar com uma rotina, completamente, e de sentir falsa necessidade dela, não sei. E depois... [silêncio] Não é medo de ficar sozinho. Se calhar a minha intenção até era essa, era ficar sozinho. Mas... Não lhe sei responder ao certo, não sei!” [SUJ_10]